

ПСИЛОЦИБИНОВЫЕ ИЗЫСКАНИЯ



РАБОЧИЕ МЕТОДЫ В ПРАВИЛЬНОЙ
ПСИХОДУХОВНОЙ ТЕРАПИИ

ПСИЛОЦИБИНОВЫЕ ИЗЫСКАНИЯ

РАБОЧИЕ МЕТОДЫ В ПРАВИЛЬНОЙ ПСИХОДУХОВНОЙ ТЕРАПИИ



Книга написана без коммерческих целей и предназначена для свободного распространения в общественном достоянии. Автор отказывается от всех авторских прав, передавая произведение в руки читателей, чтобы оно могло свободно копироваться, распространяться, изменяться и использоваться без каких-либо ограничений. С преданностью общему делу духовного пробуждения, ПрагматУ



2025 г

Оглавление

Отказ от ответственности.....	8
ВСТУПЛЕНИЕ	9
Введение – путь к себе.....	10
Вектора проработки	13
Почему грибы?	15
Сорта/штаммы	18
<i>Psilocybe cubensis</i>	18
<i>Psilocybe natalensis</i>	18
Albino A+.....	18
Malabar.....	19
Plantasia Mystery	19
Koh Samui.....	19
<i>Psilocybe semilanceata</i>	19
Схема психотерапии	21
КВАНТОВЫЙ СКАЧОК.....	24
Грибной вход	25
Убрать побочные эффекты.....	27
Рапе	28
Добавить эйфоричности	29
А может добавить медитативности?	30
Ладан и другие ароматические биокатализаторы.....	31
Подбор музыки	32
Одинокое путешествие	34
Трилогия.....	35
Бед-трип намеренно	36
Усиление погружения.....	38
Микро, медиум или хард-доза?.....	39
Микродозы.....	39
Медиум дозы	40

Хард-дозы.....	40
ЧТО ДАЛЬШЕ?	41
Идеальное завершение.....	42
Превратиться в машину	43
Продление послесвечения	44
Психотерапия.....	48
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).....	48
Передовые техники КПТ	49
Почему КПТ подходит для работы после психоделического опыта?	
Диалектико-поведенческая терапия	51
Передовые техники КПТ.....	51
Почему КПТ подходит для работы после психоделического опыта?	
Интеграция КПТ и КПТ с псилоцибиновым опытом.....	54
Когнитивно-эмоциональный замок.....	55
Подход.....	55
Юнгианская психология	58
Юнгианская психология и психоделический опыт	58
Архетипы как вектор проработки	59
Как архетипы помогают в психотерапии?	59
Техники юнгианской психотерапии после трипа	60
Пример проработки через архетипы.....	62
Мой опыт.....	62
Заключение	63
ДЛЯ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ.....	64
Наполнение ресурсной движущей силой.....	66
ИМАО как усилитель психотерапии после трипа.....	66
Кому это подходит?	67
Примеры ИМАО и их применение.....	67
Риски и предостережения.....	69
Натуральные ИМАО-подобные растительные экстракты.....	69

Рекомендуемые растительные экстракты	69
Как использовать натуральные экстракты в психотерапии?	70
Психотерапия для людей с ОКР и сохраняющейся импульсивностью после психоделического опыта	72
Почему глутаматная система важна при ОКР и импульсивности?	72
Добавки и препараты для снижения активности глутаматной системы..	73
N-ацетилцистеин (NAC).....	73
Мемантин	74
Другие препараты и добавки для снижения импульсивности	75
Снижение силы негативных паттернов и уничтожение зависимостей	77
Роль каппа-опиоидных рецепторов в зависимостях и негативных паттернах.....	77
Препарат nor-BNI	78
Интеграция с психотерапией	79
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ.....	81
Просоциальная терапия – замена MDMA.....	83
Начало	83
75	83
75.1	85
Стандарт	85
Кипяток	86
Созерцание искусства	87
Почему микродозы усиливают восприятие искусства?	87
Как организовать поход на выставку с микродозами?.....	88
Магия	91
Какие оккультные практики усиливаются псилоцибином?	92
Как организовать оккультную практику с псилоцибином?.....	93
Поход на места силы.....	95
Почему места силы усиливают психоделический опыт?	95
Как организовать практику в местах силы?	96
Векторы проработки на местах силы	98
Интеграция опыта	99

Быстрый выход из депрессии.....	101
Музыкальный джем	102
Музыка как проводник психоделического потока	102
Организация музыкальных встреч на природе	103
Как музыка направляет проработку?	105
Практические советы для интеграции	106
ПРИЛОЖЕНИЕ	107
Грибные откровения	109
Откровение 1.....	109
Откровение 2.....	110
Откровение 3.....	110
Откровение 4.....	111
Откровение 5.....	112
Большая таблица комбинаций с грибами	114
Заключение	118

Отказ от ответственности

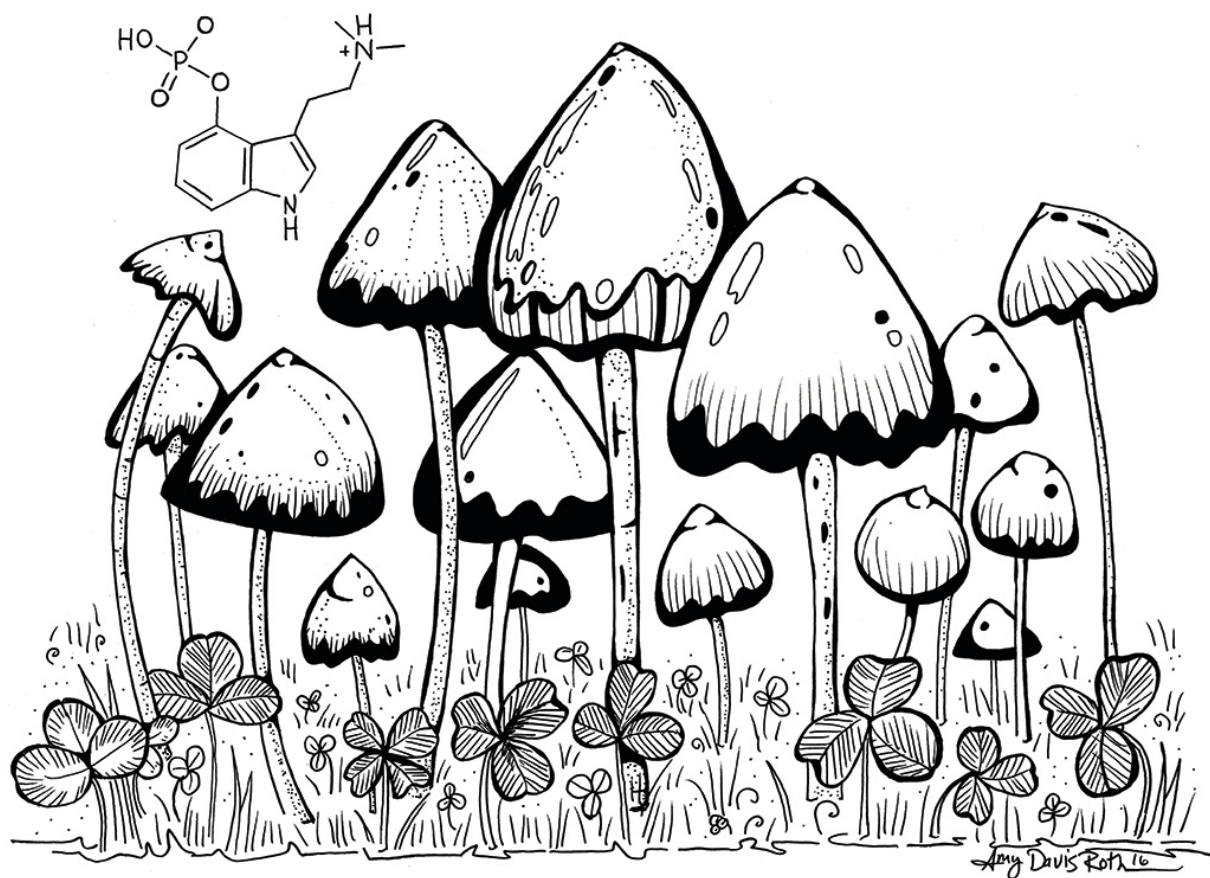
Информация, представленная в этой книге, основана на личном опыте автора и предназначена исключительно для ознакомительных и образовательных целей. Автор не является медицинским специалистом, и данная книга не заменяет профессиональную медицинскую, психологическую или психиатрическую помощь. Псилоцибиновые грибы содержат психоактивные вещества, их использование может быть связано с рисками для психического здоровья, а также может быть незаконным в некоторых странах, включая Россию.

Перед использованием любых психоактивных веществ, включая псилоцибиновые грибы, обязательно проконсультируйтесь с квалифицированным врачом или психиатром. Автор не несёт ответственности за любые последствия, возникшие в результате применения информации, описанной в книге, включая, но не ограничиваясь, психологические, физические или юридические последствия.

Читателям рекомендуется тщательно изучить законодательство своей страны в отношении псилоцибина и других психоактивных веществ. Употребление псилоцибиновых грибов требует осознанного подхода, правильной подготовки и безопасного окружения. Автор призывает к уважению к этим веществам и их потенциалу, а также к соблюдению всех необходимых мер предосторожности.

Любые упоминания личных историй или переживаний в книге являются субъективными и не гарантируют аналогичных результатов для других людей. Использование информации из книги осуществляется на ваш собственный риск.

ВСТУПЛЕНИЕ



Введение – путь к себе

*«Сознание, однажды расширенное полученным опытом, никогда не сузится до прежних размеров»
- Альберт Хофман*

Когда я впервые познакомился с псилоцибиновыми грибами, их мистическая природа захватила меня с первого взгляда. Это было не просто любопытство — я почувствовал, что передо мной открывается дверь в неизведанные глубины моего сознания, где хранятся ответы на вопросы, которые я долго не решался задавать. Уже тогда я осознал невероятный потенциал псилоцибина — не как средства для



мимолётного «кайфа», а как мощного инструмента для внутренней трансформации, исцеления и духовного роста. Это был момент, когда я понял: грибы — это не просто растения, это проводники, которые могут вести нас к самим себе, если мы готовы идти с открытым сердцем. Собственно, к ним я интуитивно и пришёл сразу с таким подходом, надеясь получить душевное исцеление.

Мой путь с грибами не ограничился разовым экспериментом. Я погрузился в изучение их свойств, методов приёма и возможных комбинаций, стремясь раскрыть весь спектр их воздействия. Стандартный психоделический «трип» может быть ярким, но не всегда прорабатывающим в нужном направлении. Было обнаружено, что псилоцибиновые грибы открывают множество путей: от психологической проработки травм до духовных откровений, от восстановления эмоциональной чувствительности

до обретения нового смысла жизни. Каждый опыт уникален, и его глубина зависит от намерения, подготовки и того, какие «компоненты» вы добавляете в процесс — будь то медитация, музыка, ритуалы или работа с проводником. Так же многое определяется в зависимости от сочетаний с другими веществами, их так же можно и нужно добавлять для углубления в какой-либо плоскости.

Грибы стали для меня не просто инструментом — они стали спасением. В тёмные моменты жизни, когда психические травмы и импульсивные особенности строения психики душили меня, оставляя лишь пустоту и отчаяние, псилоцибиновые грибы подарили мне исцеление. Благодаря им я смог снова влюбляться — не только в людей, но и в саму жизнь. Я начал благодарить каждый новый день за возможности, которые он приносит, за свет, который я снова научился видеть в мелочах. Грибы вернули и утвердили мне смысл жизни, помогли обрести себя заново, соединив разрозненные части души в единое целое. Они научили меня принимать себя, прощать прошлое и открываться будущему с благодарностью.

В этой книге я поделюсь своим опытом работы с псилоцибиновыми грибами и выводами, к которым пришёл. Расскажу, как использовать дополнительные инструменты, закреплять и интегрировать опыт, продлевать послесвечение, в каких аспектах можно прорабатываться под определённые задачи и цели. Я не искал простых путей. Меня привлекает максимально пробивное, экспансивное, шаманическое действие — опыт, который выходил бы за рамки обыденного и поверхностного, который послужил бы квантовым скачком, новым витком судьбы в жизни человека. Я стремлюсь к качественному погружению, которое могло бы не только исцелить меня, но и вдохновить других на их собственный путь.

Мой подход к грибам всегда был осознанным. Я изучал различные категории терапии, которые они могут предложить: от освобождения от страхов до переосмысления жизненных ценностей. Я экспериментировал с дозировками, сеттингом и дополнительными практиками, чтобы усилить терапевтический эффект.

Также понял, что целебное действие грибов нужно не только пережить, но и закрепить. В этой книге расскажу, как продлить эффект трансформации, интегрируя полученные инсайты в повседневную жизнь. Это важно не только для меня, но и для всех, кто ищет устойчивые изменения, а не мимолётные переживания. Моя цель — показать, что работа с грибами может быть не слепым экспериментом, а осознанным путешествием к исцелению и самопознанию.

Дорогие читатели, я надеюсь, что моя история и мои открытия вдохновят вас и подарят ценные знания для собственной работы. Эта книга — не инструкция, и не руководство, а приглашение к исследованию. Я хочу, чтобы вы нашли в ней что-то уникальное и ценное для себя, будь то новый взгляд на психоделики, практические советы или просто вдохновение для собственного пути. Давайте сделаем наш опыт познавательным, сильным и терапевтичным. Пусть грибы станут для вас, как и для меня, проводниками к свету, который всегда живёт внутри нас.

Вектора проработки

*«Каждый шаг к себе — это ритуал, ведущий к целостности»
- Шаманическая мудрость*

Психо-духовные самокопания, хождения и индуктивные поиски истины имеют свой вектор. Это нужно знать, для того чтобы выбирать путь своего странствия. Ибо просто трипанув, зачастую не решить глубинных вопросов и проблем. Расскажу, как я всё для себя отклассифицировал.

Социальная проработка. Идёт на разрушение психических травм, заново начинаешь учиться вызывать в себе чувства любви и эмпатии. Выстраивание социальных коммуникаций.

Проработка через агрессию. Это нужно для прорыва внутреннего зверя к цели. Когда обстоятельства всё время тебя загибали и заводили в угол – ты взрываешься неистовой яростью, дабы дать наконец-то отпор всем внешним обстоятельствам и прийти к искомому.

Психическая проработка. Устранение разногласий психических элементов, приход к равновесию всех намерений, подсознательных желаний и чувств, состыкуя эти элементы с сознательной частью. 1 год психотерапии со специалистом равен одному погружению в грибную мистерию.

Духовная проработка. Поиск своей миссии и жизненного предназначения. Устранение энергетических блоков и зажимов. Психическая проработка всегда идёт вровень с духовной.

Релаксация. Перезагрузка мозга, обнуление в точку свободы от всех невзгод и проблем.

Аналитическая проработка. Поиск истин, под систематизацию восприятия явлений. Приобретение методологии под целостность понимания частных и общих процессов. Складывается мировоззренческий пазл.

Иницирующая проработка. Вращивание новых качеств личности, инициация центров воли, любви, интуиции и пр. Так же работа с архетипическими элементами на инициацию образов.

Далее, всё что описано в этом чтиве — связывайте с соответствующими векторами, это необходимо для понимания что и куда.



Почему грибы?

«... псилоцибиновый гриб был первичным галлюциногеном, имевшим отношение к возникновению сознания в период Архаичного. Триптамины, в том числе псилоцибин, имеют поразительное сходство с нейрохимией человека.»
- Теренс Маккена, Пища богов

Важный вопрос, ведь имеется столько психоделиков – и все они обладают своими задачами. И на самом деле – что-то будет даже лучше прорабатывать в некоторых аспектах, но однако, грибы служат отправной точкой. Они первые, что полезнее применить перед чем-либо ещё.

Во-первых, это **натуральное средство** – синтетика может не гармонично воздействовать на психику и здоровье мозга.

Во-вторых, только они оказывают так называемую **«первую помощь»** в душе – для быстрого приведения себя в чувство благородства. Они отвечают на незаданные вопросы, на вопросы, которые мы не сформировали, но должны были рано или поздно задать – эти вопросы и ответы являются ключевыми. Неожиданно мы начинаем понимать и чувствовать все сферы около своей жизни. Понимать причём методологически – в комплексе со всем. Это мгновенно приводит к равновесию и внутренней гармонии. Как говорят – грибы учат правильно жить. Это опора и плацдарм для всего остального.

В-третьих, под грибами **решаемы все задачи**. Под каждый вектор проработки можно выбрать определённый сорт либо составить комбинацию с другими веществами. Тут открывается *алхимическое пространство вариантов*.

Но слово о других психоделиках скажу, ведь как дополнительные инструменты – их я тоже использовал.

DMT – молекула, которая у нас вырабатывается в минимальных количествах во время сна и медитации. В больших количествах синтезируется при смерти. Позволяет прочувствовать свой дух, душу. Снимает энергетические блоки, зажимы, уносит в другие миры – где можно

пообщаться с иными видами сознания. Трип на DMT обновляет и освежает.

Мескалин – очень добрый психоделик, ассоциируется с комфортом класса ++. И одновременно открывает такие знания, что по праву может считаться элитарным психоделиком. Такое бы выдать каждому правителю, и многое бы поменялось в сторону светлого будущего человечества. После трипа цветопередача зрения насыщенная, к людям присутствует доброта и эмпатия, помогает понять устройство общества.

2-СВ (Сибирь) – психоделический фенилэтиламин, синтезированный Александром Шульгиным. Погружает в концептуальное пространство, в мир Алисы с стране Чудес. Визуализация максимально сказочная. Учит жить качественно, собирая все самые вкусные сливки по жизни. Как мне кажется, обновляет дофаминовые рецепторы – но подтверждения этому нет. Структурно схоже с мескалином. После трипа присутствует повышенный интерес к искусству и культуре.

LSD - очень интеллектуальный, аналитический психоделик. Подходит для глубокого самокопания, изменения глубинных паттернов восприятия и мышления. Одновременно эмоционально холодный, и бед-трипы с него будут существенно острее. После трипа во мне заложились зерно духовно-мистического интереса, поменялись вкусы музыки, точнее расширили свой спектр)

Так же максимально хорошо перезагружает. После погружения с ЛСД, возвращаешься в мир с мудростью и спокойствием Будды.

ТГК - как я считаю, это тоже психоделическая вещь. Позволяет достаточно точно копаться в векторе своих вопросов. Мысли тут медленнее и податливее заданному направлению. Позволяет устранить загоны, раскрыть творческий созидательный потенциал. Из минусов – у большинства людей много абстрактных и не применимых идей. Часть осознаний быстро забывается.

Дисрегулирует дофаминовую систему, делая человека ленивым слизнем, в том числе со снижением уровня тестостерона.

DXM – серотониновый диссоциатив, с отходами, поэтому советую только разово пробовать. Очень сильно повышает творческую экспрессию, позволяет проводить качественный психоанализ без потери контроля над мыслью.

5-MEO-MIPT – производит откат до заводских настроек чистого восприятия, советую исключительно с нужными людьми триповать, так как присутствует детская наблюдательность и чувствительность. Честно, пока не понял под какие цели его применять, специфично работает.

Из того что пробовал, но не советую употреблять (даже категорически не советую): DOB, DOK, NBOME и кетамин.



Сорта/штаммы

Псилоцибиновые грибы классифицируются по сортам и штаммам. Как правило, различия присутствуют в разной степени содержания псилоцибина, фенилэтиламинов, холина альфосцерата, и других микроэлементов – косвенно влияющих на само настроение во время действия псилоцибина.

Каждый сорт и штамм используется под свои особенные задачи, намерения и цели.

Psilocybe cubensis (Кубенсис/кубы)

Это классика жанра. Мудрые грибы, отвечающие на множество вопросов. Рекомендуемо новичкам из-за их универсальности.

Что отдельно отмечу - кубенсисы игривые, безумные в хорошем значении слова, заряжают на движение и игру. Дозировка среднего трипа – 3 грамма.

Psilocybe natalensis (Наталы)

Вход у них напоминает ДМТ трип, с закрытыми глазами перемещает в глубокое внутреннее красочное пространство. Одновременно очень эмпатогенные, добрые. Подходят под глубокую духовную, и социальную проработку.

1 грамм эквивалентен 3 граммам кубов.

Albino A+ (Альбины)

Строгие, сильные и резкие. На них не редкость словить бед-трип, но, однако бед-трип там является очень полезным. С начала этот стрейн юлозит тебя по асфальту и бьёт головой о собственную грязь, затем в конце дарит освобождение. Награждает самой красивой визуализацией.

2 грамма равняется 4 граммам кубенсисов.

Malabar

Окутывают женской заботливой энергией и ни в коем случае не дадут в обиду. Добрейший штамм, ощущается как присматривающий родитель – огораживающее своё дитя (погружающегося) от всякого рода напастей. Классно подходит для прогулок на природе. Первый штамм грибов, который мне удалось попробовать. Послесвечение длилось потом ещё недели две. Опыт на них никогда не забуду, это лучшее что со мной произошло!

По силе дозировок эквивалентны обычным кубенсисам.

Plantasia Mystery

Ощущаются по действию как рядовые кубенсисы, однако более сильнее и качественнее по визуалам. Визуализация на них очень гармоничная и натуральная. В виде светящихся нитей, фракталов и мандал – вписывающихся во всё пространство как мозаика сокрытой энергии мира.

В полтора раза сильнее кубов.

Koh Samui (Кохи)

Честно, этот штамм мне нравится менее всего. От него визуализация становится светлой, как будто всё проходит через фильтр отбеливателя – и это внутри вызывает неприятные ощущения ненатуральности. При этом пьянит, сильно придавливает к дивану и двигаться не хочется. Подходит для внутренней работы, медленной прогулки на природе. И вход на них почему-то у меня всегда очень дисфоричный, не вызывающий удовольствия.

По ощущениям эквивалентны кубам, но могут быть чуть сильнее их.

Psilocybe semilanceata (Семиланцета)

Растёт в полях на природе, является отдельным видом псилоцибиновых грибов. Содержание псилоцибина в 3-4 раза больше в отличии от рядовых кубенсисов.

Подходят для шаманического опыта, визуализация гармоничная и сильная. Включается видение энергий в виде мандал и фракталов.



Схема психотерапии

Необходимо понимать, что если цель ставится не повеселиться, а хорошенько поработать над собой – то одного психоделического опыта тут недостаточно. Помимо этого, этот опыт нужно закрепить и усвоить настолько, насколько позволяют это сделать все ресурсы. Давайте поэтапно, как это можно организовать.

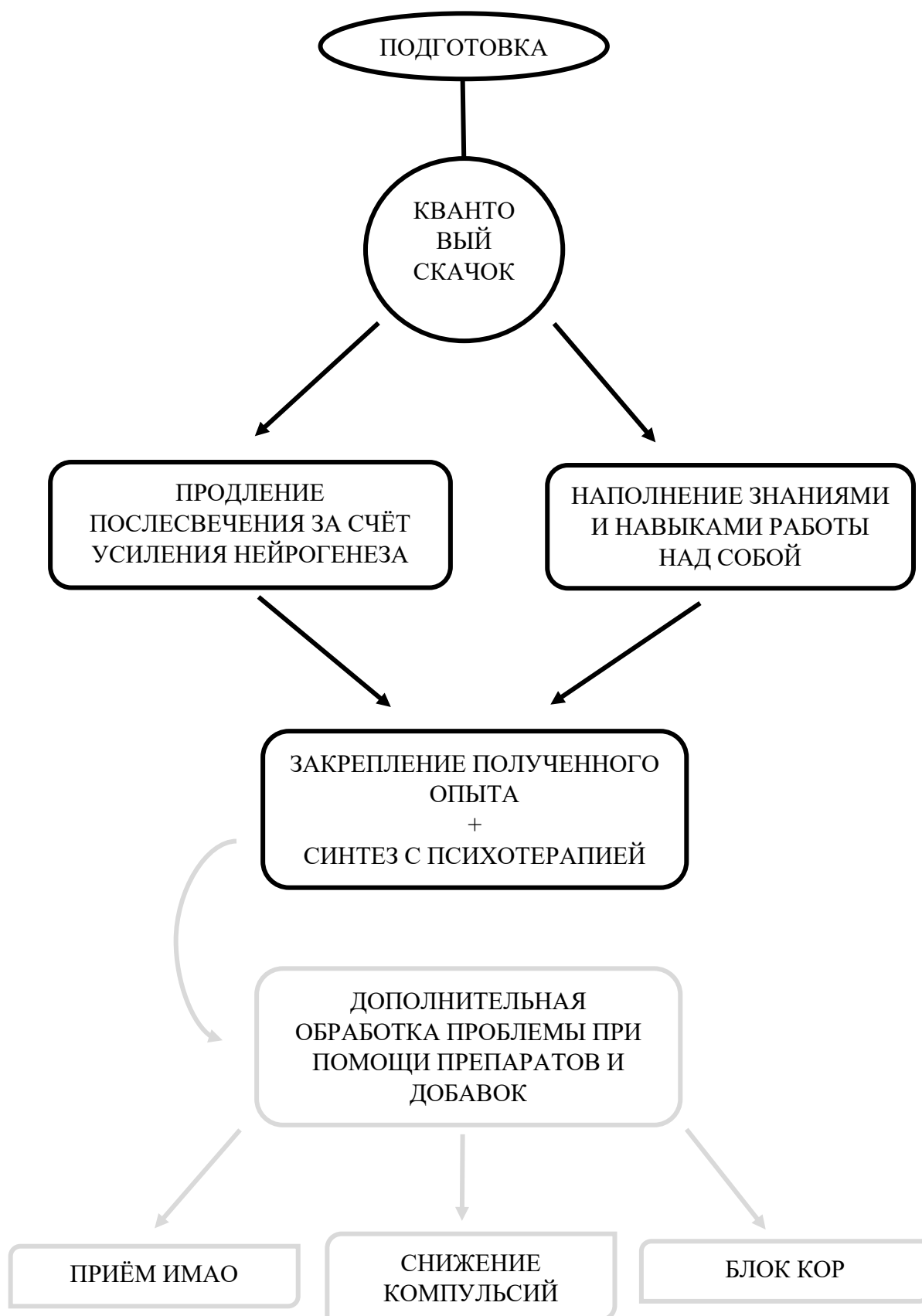
- 0. Подготовка к трипу.** Это ещё даже не входит в рисунок терапии, но, чтобы не забывали - скажу. Перед хорошими и продуктивными психо-путешествиями нужно обязательно соблюдать чистоту ума. Выдерживается аскеза, срань вроде тик-токов и инстаграмов должна быть убрана хотя бы на время. Диета не обязательно, некоторые в ней видят смысл – я не очень. Имхо, прежде всего надо добиться информационной чистоты – дабы сосредоточиться на своей цели.
- 1. Квантовый скачок** – непосредственно трип в выбранном векторе проработки. Со всеми дополнительными инструментами;
- 2. Запуск и продление послесвечения** (про это будет дальше). Мы запускаем каскад когнитивных мозговых процессов уже после трипа, дабы смочь ещё и в трезвую осмыслить произошедший опыт. На этом этапе продлеваем и усиливаем нейрогенез;
- 3. Изучение информации, соответствующей запросу нашей проработки, и психотерапия в моменте.** На втором пункте мы, сразу пользуясь повышенной осознанностью после трипа, изучаем и работаем с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ), диалективно-поведенческой терапией (ДПТ), и прочими связанными темами. Лично мне ещё очень сильно помогло изучить психоанализ Фрейда – несмотря на то, что это якобы устаревшая система, она вскрыла во мне максимально полезные мысли. Причина неврозов в любом случае частая из-за одного простого следствия – конфликт

подсознательных и личных целей Я (сознательного). Фрейд про это подробно рассказывает.

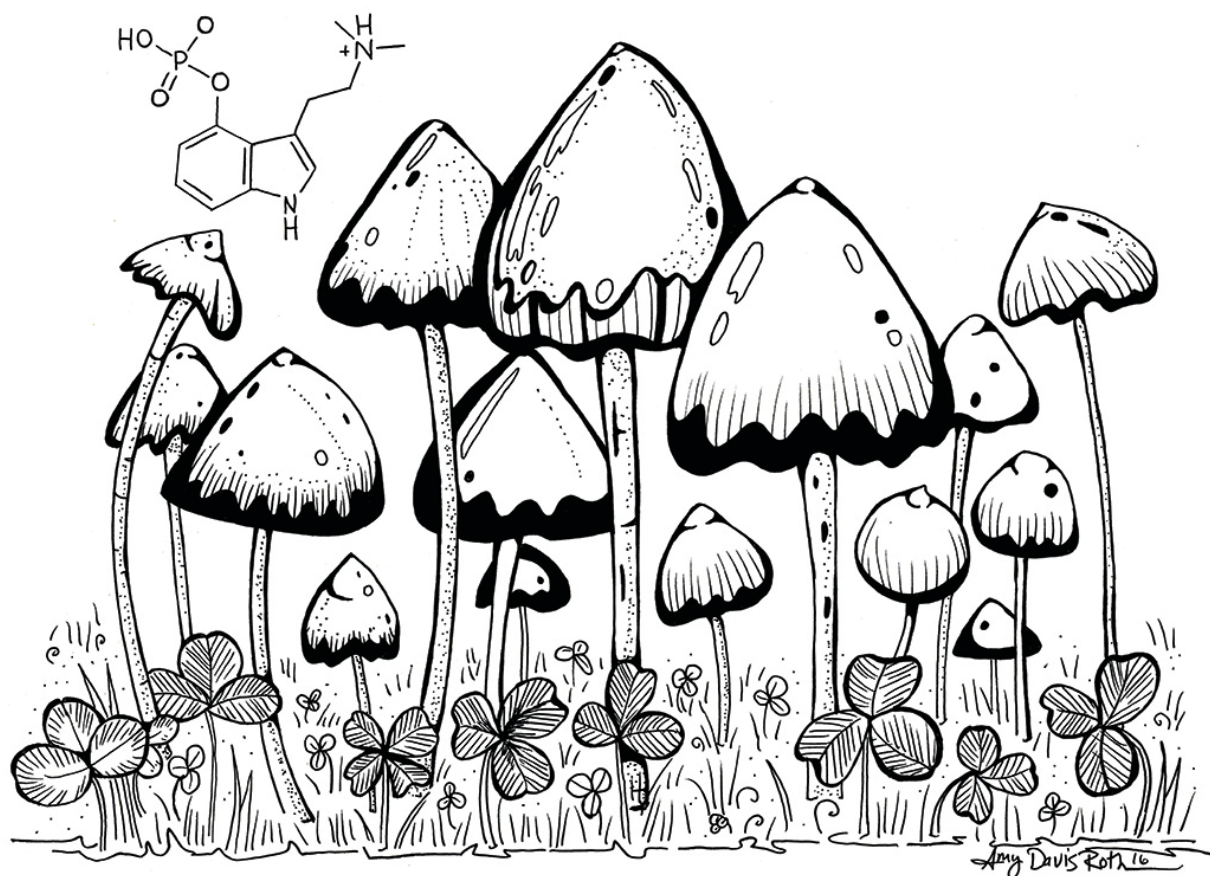
Короче говоря, пока мозг нейропластичный после трипа – мы это время продуктивно используем для изучения новой информации и под психологическую терапевтическую работу над собой. Активно работая по КПТ и ДПТ. Ибо сами грибы не обучат навыкам, которые ещё нужно в трезвой жизни применять в моменте здесь и сейчас. **Это очень важно;**

- 4. Закрепление.** Всё что приобрели, начиная от квантового скачка и заканчивая изученной информацией – связываем и складываем в один пазл.
- 5. Вышлифовывание проблемы, терапия препаратами и добавками.** Для углубленных проблем, когда психоделический опыт в силу особенностей психики или строения мозга не может помочь с некоторыми вещами. Подходит для усиленного лечения пограничного расстройства личности, обсессивно-компульсивного поведения, резистентной депрессии.

Про всё, будет подробнее дальше!



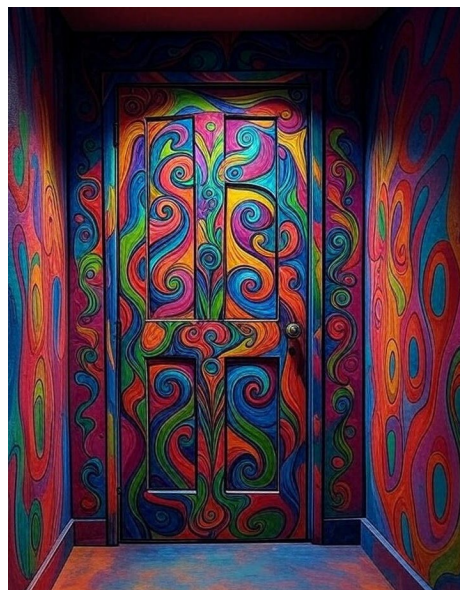
КВАНТОВЫЙ СКАЧОК



Грибной вход

*«Поступай так, словно это сон. Действуй смело и не ищи оправданий»
- Карлос Кастанеда*

Знаете, когда только начинается ваше путешествие – вход может быть неприятным и дисфоричным. Внутренний диалог останавливается, эго начинает рушиться, и вы постепенно теряете трезвую связь с реальностью. Соответственно, внутренне сознание начинает паниковать – что делать?! Ведь если такую панику не сбить, жди беды. Хммм, точнее не беды, а бэда...



По лёгкому, за день до психо-опыта, дабы снизить эти симптомы – можно принять такой препарат как NOR-BNI. Он блокирует КОР рецепторы, отвечающие за разгон гормона динорфина (отвечающего за дисфорию), вход в итоге становится ламповее и приятнее. Учитывайте, что данный препарат негативно влияет на сердце, временно меняя ритм его работы. Поэтому по возможности если можно не прибегать к этому, не прибегайте. Можно и другими веществами облегчить вход: экстрактом виноградной косточки, ашвагандой, зелёным чаем, фенибутом.

Если вы обладаете йогическим намерением и не хотите лишний раз что-то принимать, то моё почтение! От себя выделил несколько практик:

Во-первых, перед трипом выполните дыхательную практику. Не обязательно знать её технику, но рекомендую заранее ознакомиться и попробовать до экзальтации. Проще говоря, это обычная холотропка с глубоким и одновременно быстрым дыханием, где можно на 10 секунд задерживать дыхание. Уровень серотонина поднимается, и на входе вы уже как бы находитесь в защитной оболочке выполненного дыхания.

Дыхание Вима Хофа тоже отдельно советую изучить. Это интенсивное глубокое и безостановочное дыхание с задержками по 2-4 цикла. Расслабляет парасимпатическую нервную систему.

Во-вторых, отвлекайтесь. Когда ждёшь некоторое время до полного погружения, не возбраняется отвлечься. Углубиться в музыку, потанцевать, походить, покрутить что-нибудь в руках. Надо лишь только не фиксировать своё внимание на странном плывущем мире, и не обращать внимание на чумное поведение эго, до последнего борющегося с тем – что пришло его убить.

И от себя **посоветую книгу** «Психоделический опыт. Руководство на основе «Тибетской книги мёртвых». В интернете можно найти, не ошибётесь. Это инструкции по восприятию циклов Бардо, как на них не застревать и не попасть в бед-трип. Учит правильному принятию своего психоделического опыта.

Убрать побочные эффекты

На грибах возникают побочки вазоконстрикции. Знобит, трясёт, температура ощущается то холодной, то жаркой — это сужаются кровеносные сосуды. Так же у людей возникает тошнота на входе.

Что бы убрать эти нежелательные эффекты, до трипа принимается **экстракт Гинко Билобы** либо **экстракт виноградной косточки**. Оно расширяет сосуды и выравнивает физическую тонику.

Для выбора экстракта, учитывайте особенности его действия. Экстракт Гинко Билобы чуть-чуть ингибирует МАО, повышая уровни наших нейромедиаторов (дофамин, серотонин), как бы слегонца усиливая трип.

А экстракт виноградной косточки ингибирует ГАМК-трансаминазу. Позволяя психологически снять напряжение перед трипом для ровного входа, и делая опыт более медитативным и спокойным.

Так же, во время психоделического погружения могут истощаться запасы холина. Это делает опыт подтормаживающим, а на выходе ещё и голова заболит. Компенсируется донаторами холина — лучше всего для этого подходит холина альфосцерат.

От тошноты советую кушать корень имбиря перед трипом, либо добавлять его в грибной отвар.

Рапе

Ну и конечно же, сразу начну рассказывать, с чем я игрался в трипах. Первое, за чем понаблюдал — это использование шаманического табака рапе. Данный табак содержит в себе особый пепел коры и иногда примесь растений. По эффектам, рапе сразу очищает мозг от придури внутреннего диалога, повышает концентрацию, делает краткосрочный взлёт ацетилхолина — благодаря чему можно извлекать что-то логическое. Из-за содержания ИМАО, которые не дают разрушаться нейромедиаторам вроде серотонина и дофамина — усиливает трип. Задувается в нос.

По своему эмпирическому наблюдению, задуваться можно до приёма психоделика, дабы помедитировать на лучший опыт и разложить позиции что действительно тебе нужно от трипа, что ждёшь от грибов. Это входит в подготовительный этап.

Потом, если во время психоделического путешествия возникают логические встревания, не получается преодолеть горизонт или стену углубления каких-либо вопросов — так же используется рапе.

После трипа обычно уже нету смысла задуваться. Это чисто церемониальный инструмент.



Добавить эйфоричности

Часто, вектор проработки заключается в достижении максимального внутреннего удовольствия. Блаженство может растворить психотравмы и духовные зажимы. Чистейшая эйфория порой творит чудеса, после которой человек может поменяться. И в



чём интерес, такая эйфория не аддиктивна – она не превратится в наркотическое средство, так как грибы своё духовное назначение выполняют. Человек выходит из трипа обновлённым, заряженным снова жить - получая удовольствие уже от повседневной деятельности.

Эйфория в трип добавляется при помощи ноотропа и по совместительству препарата - «**фенибут**». Это первое что можно добавить в комбинацию к грибочкам. Так же добавляют масло мациса, но я часто обхожусь без этого – если это конечно не микродозы (об этом дальше). Фенибут высоко активен в отношении ГАМК-Б рецепторов. А это значит, что одновременно происходит противотревожная и дофаминергическая активность. На фенибуте тяжело поймать бедак, а оргазмичные волны энергии будут выливаться из ушей. Первые трипы советую проводить именно с ним, будет весело)

500 – 1000 мг фенибута за 2-4 часа до приёма плодовых тел грибов.

А может добавить медитативности?

Вся эта движуха с оргазмичными состояниями здорово, но не всегда это нужно. Грибы очень сумасшедшие, эмоциональные и истеричные – порой вижу смысл наоборот, обуздать эту пессию. Так как часто под грибами я не могу спокойно лежать, тонус мышц прям заставляет



меня кувыркаться, бегать, прыгать и ещё всячески беситься – на помощь приходит, его величество, **мухомор!!!**

Полевые (либо шрумерские) грибочки вступают в дружеский диалог с лесными грибочками. Тело успокаивается, направляешь поток внимания куда надо, и можешь довольно долгое время лежать, и с закрытыми глазами прорабатываться. Вот тут уже дзен и продуктивное самокопание! Один из самых лучших трипов прошёл у меня как раз одновременно под псилами и мухами. Там постигаешь больше в своих запросах, контакт с подсознательным контролируемый.

Так же повторяюсь, можно использовать экстракт виноградной косточки, он хорошо расслабляет.

Ладан и другие ароматические биокатализаторы

Кто не знает, в ладане и его дыме содержатся психоактивные возбудители, схожие по строению с ТКК. Соответственно перед грибным опытом, можно окуривать помещение этими биокатализаторами. С ладаном меня брало быстрее, и внутренние ощущения были более острые. Будто перед психоделическим путешествием тебя наполнили ещё некой духовной силой.

Другие, более слабые биокатализаторы содержатся в камфоре, траве плюща, рябине, лаванде, ростках алоэ, мирре, арнике, бузине, листьях тополя, полыни, белом калифорнийском шалфее. У всех разные биохимические соединения. Одно будет успокаивать, другое наоборот - приводить в тонус сознание.

Мне ещё нравится окуривать помещение полынью. Этот запах успокаивает, размывает негатив и позволяет произойти ровному входу и доброму протеканию психоделического процесса.



Подбор музыки

*«В музыке мы находим мост между сердцем и бесконечностью»
- Адаптировано из Халиля Джебрана*

Много кто советует подбирать под трипование разного рода эмбиент, этно, звуки природы, или даже старую попсу. Я попробовал разное, что многим покажется странным под такое дело: дискотека 90-х, блек метал, нойз индастриал, фонк и пр.

Что могу сказать по опыту, так это то, что на самом деле погружают внутрь себя лучше всего - **шаманские камлания**. Именно звуки бубна и варгана позволяют войти в индуцирующее состояние, и главное, чтобы такая музыка не проигрывала менее 5 - 10 минут, ищите долгие записи. Шаманские мотивы в расширенном состоянии сознания превращаются в нечто большее, нежели чем просто звук. Это превращается в энергию, которая может векторно вести подсознание к решению тех или иных вопросов. Кто действительно понял, о чем я говорю и чувствовал шаманические камлания так, как именно я говорю — я вами искренне восхищаюсь! Ведь словами такое ощущение и восприятие звука не передать.

Обычной музыки из треков по 2-3 минуты советую вообще избегать! Этого времени недостаточно, чтобы интегрировать свои психические элементы под звук. Это напоминает бредни СДВГшника, только что-то интересное из прослушивания или действия извлёк — как сразу переключается на другое и обнуляет предыдущее. Ну а вообще по жизни фиксироваться на длинном и тягучем, это полезный навык.

PsyTrance. Связанная с психоделиками, музыкальная классика)

Очень интересно, но во время прослушивания транса — визуалы становятся чище и красивее. Эта музыка более энергичная конечно, поэтому слушайте её если хотите добавить больше стимуляции и энергии. Под грибами очень особенно раскрывается звук. Под трансуху классно танцевать, в этот момент происходит нечто величественное.

Более опытным психонавтам, алхимикам души, ищущим истину и правду в жизнеутверждении, шаманам, магам, борцам со злом – с осторожностью можно послушать нойз - индастриал. Этот стиль примечателен тем, что вообще не является музыкой. Это запись индустриальных шумов и хаотичных звуков. Взрывы бомб, хоровое пение, строительные шумы, колокольный звон и белый шум – элементы таких записей. Такое любят записывать люди политического толка – поэтому в расширенном состоянии сознания можно извлечь замысел автора, оттуда приходят и очень откровенные знания. Но такое надо выдержать. Однажды я ощутил себя под гнётом фашистской пытки, слушая это под грибами – зато инициировался особенным образом, после чего знаю, что лежит на мне как миссия и предназначение. Такие записи создают и психбольные люди что бы передать своё состояние, поэтому изучите автора записи перед тем, как включить под трип.

Кто интегрируется со своим родом и предками, или ещё ищет свою историю – само собой включается **этно**, инструментальная игра той культуры, которую надо познать.



Одиночное путешествие

*«Одиночество — это не наказание, а возможность заглянуть внутрь себя»
- Карл Густав Юнг*

Ещё до того момента, когда я впервые попробовал грибы, я познакомился на капище с одной семьёй. Обсуждали как раз психоделические путешествия, и отец семьи рассказывал мне о том, как сам триповал — и обозначил момент, что делать это нужно исключительно одному.

Что ж, всё что узнаётся на капище — есть подсказка с наиболее высоким коэффициентом истинности. И что касемо одиночных путешествий, есть что ни на есть правда. Убедился уже на своём собственном опыте.

Работа с собой в расширенном состоянии сознания является индивидуальной и никак по-другому быть не может. Наличие ситтера уже делает трип лишенным откровенности перед самим собой, так как накладываются социальные рамки. Но ребят, это мой опыт — остальные делайте как чувствуете, не побуждаю отказываться от ситтера. Психика у всех разная, а многие и новички. Что скажу новичкам, трипуйте в одиночку — но ситтер пусть сидит, к примеру в другой комнате, либо придёт по вашему звонку из улицы. Как никак, постарайтесь сохранить таинство с самим собой, с собой настоящим.

Когда достаточно познакомитесь с действием грибов и поймёте стиль их разговора, можно переходить на полностью одиночные трипы. Особенно мне нравится это делать в лесу, поставил палатку да лежи себе там отдыхай. Если что можно недалеко прогуляться у деревьев и в поле. Кушал и большую дозировку в лесу, до сих пор жив здоров. С ума не сошёл, даже наоборот - к уму пришёл. Если не загоняться и отдаться потоку действия псилоцибина, всё пройдёт ровно без бед-трипов. Вы главное изучите книгу *«Психоделический опыт. Руководство на основе «Тибетской книги мёртвых»*. Важно знать, как реагировать на уловки расширенного состояния сознания!

Трилогия

Если стоят очень сложные вопросы, требующие разностороннего осмысления – требуется не один трип, но в идеале всё можно внести в три психоделических путешествия. Тут надо поработать со своим намерением и выделить промежуток жизни, за который пройдёт три проработки. При соответствующих установках всё пройдёт правильно. Главное психологически привести себя к тому, что условно следующий трип через неделю, будет ощущаться как продолжение предыдущего.

В первом трипе мы узнаём и открываем, как первые люди – кто ступил на ранее неизведанную почву. Тут пробивают короткие, но яркие озарения. После завершения психоделического опыта это само собой осмысляется.

К следующему трипу этот вопрос мы уже копаем глубже и смотрим что лежит в подводных камнях. Подвязываем всё к основным константам.

И наконец, на третьем трипе происходит закрепление двух предыдущих. Всё складывается как пазл, формируется в единую методологию восприятия вопроса. Вы большой молодец, если сможете повернуть схему трилогии!

По схеме это можно сделать за три дня (не получится только из-за толлерантности), а можно и за месяц – условно взяв перерыв по неделе между каждой проработкой.

Бед-трип намеренно

А тут вы меня назовёте окончательно вспятившим и сумасшедшим, так как я хочу познакомить вас с черной стороной психологической проработки.

Конечно, никто не хочет вскрывать ящик Пандоры – так как те вещи могут вызвать жутчайшую меланхолию, грусть и панику. Большинство хочет кис-кис да мур-мур, что б цветочки цвели да лягушки пели, и чтоб никакая беда их не коснулась. Только вот если этого старательно придерживаться, толк с расширенных состояний сознания может падать до критических значений. Люди возвращаются к депрессии, зависимостям, подавленностям и проблемам. Казалось бы, ай как здорово трипанул! А толк где? Почему ты снова возвращаешься к своим проблемам и невзгодам?

Поэтому хоть это и неприятно, но грязь с себя наружу с подсознательного поднимать надо. Только так можно достичь духовной чистоты и непорочности. Лучше с тебя спросят во время изменённого состояния сознания, нежели чем после смерти. Свобода заключена в войне, где ты должен смело столкнуться лицом к лицу с злейшими врагами – где враг, это твоя теневая сторона. И надо помнить, что после шторма всегда будет затишье. Луна сменяется на солнце и без плохого не познаешь хорошее.



Таким образом, когда я триповал - я намеренно цеплялся за всё дурное, что во мне лежало мертвым грузом оттеснённого в подсознательное. Там лежало такооооое демоническое, мама не горюй! Я в итоге вырывал себе волосы, бился головой об дверь, мысленно извинялся на коленях перед всеми, с кем поступил неправильно. Так же неоднократно триповал будучи больным, чтобы понять почему настигла меня болезнь. А это очень тяжело, что б вы понимали. Ощущается и видится как борьба с демоном.

Зато! Именно после таких проработок чувствуешь себя лёгким, неприступным, девственным, по настоящему живым и радостным! Одна благодать! Послесвечение в эти моменты ярче всего. Один мой знакомый тоже подтвердил, что бед-трипы лучше его прорабатывают.

Усиление погружения

Представьте, что у вас есть не так много плодовых тел, а вам необходимо организовать плотный опыт, с хорошим погружением. Либо, глядя в будущее, разумно сэкономить – причем это всегда уместно. Значит надо чем-то усиливать грибы.

Усилить их можно благодаря активации нейротрансмиссии и усилении нейрональной активности в мозге. Либо через механизм ингибирования моноаминоксидазы (ИМАО).

Усиление через первый механизм усиливает саму психоделию и погружение в себя. Достигается приёмом ноотропов - ноопепта или PRL-8-53. Так же можно усилить действие фасорацетамом, он разгоняет глутамат, тем самым ускоряя скорость передачи информации через нейроны. Фасорацетам делается в спрее на дистиллированной воде и применяется во время трипа. Ощутимо резко включает турбопередачу в психоделическом путешествии.

Усиление через второй механизм продлевает действие грибов и позволяет получить больше эмоционального отклика, что делает опыт довольно эйфоричным. Для этого идеально подходит необратимый ингибитор МАО – фенелзин. Уже проверено не только мной, на фенелзине трип становится дольше и веселее. С устойчивым послесвечением после трипа.

На средних дозировках грибов, трип с ИМАО может длиться до 8 часов, тогда как стандартное время действия около 4-5 часов.

Микро, медиум или хард-доза?

Давайте разберём, каких дозировок придерживаться под наши цели и обстоятельства.

Микродозы. Прогулочно-медитативно-тусовочная дозировка, можно миксовать с седативами или стимуляторами. Под микродозой можно выходить в общество, гонять на вечеринки и гулять в парке. Помимо этого, располагается возможность точечной проработки, так как на минимальной дозировке можно контролировать фокус внимания и сознание в целом. Медитации, дыхательные, йогические практики хорошо даются на микротрипах. Мне порой это больше заходит, чем неконтролируемое безумие на более высоких плато. За счёт повышенного контроля за своим вниманием, концентрируясь исключительно на задачах своей проработки – это может быть более эффективный психотерапевтический инструмент. К тому же при определённом сочетании с другими веществами, микродозы псилов начинают раскрываться как НЗТ лекарство. Там, где ты становишься настоящим, самым собой, и делаешь правильные действия.

Частить с микродозами не советую, так как можно словить некую серотониновую апатобулию. Из-за того, что на долго повышается серотонин, дофамин как антагонист снижается и делами становится просто на просто заниматься лень. Сверху ещё тупняки появляются из-за постоянной диссоциативности с высоким серотонином.

Сочетания:

Медитативное – мухоморы, габапентин, экстракт виноградной косточки, СБД;

Тусовочное – фенибут, ИМАО (фенелзин, бифемелан), мускатный орех, фенотропил;

Эйфоричное – масло мациса, фенибут, фенелзин.

Дозировка:

0,5 – 1 гр плодовых тел

Медиум дозы (стандарт). Это для простого трипа, для начинающих путешественников. Подходит под стандартную проработку, где будут выдаваться ответы на волнующие вопросы из жизни. Погружение идёт уже в подсознательное и нерешённые конфликты психических элементов будут решаться.

Дозировка:

2,5 – 4 гр плодовых тел

Хард-дозы. К такому экстриму надо уже тщательно готовиться и соблюдать аскезу перед трипом. Через подсознательное, идёт уже погружение в глубинные структуры молекул и энергии самого закрытого тайного Я – где лежит Божественное начало. Идёт проработка духа, где находишь своё жизненное предназначение с миссией своего пребывания на земле. Это исключительно шаманический опыт, инициирующий волшебные эманации человеческой души.

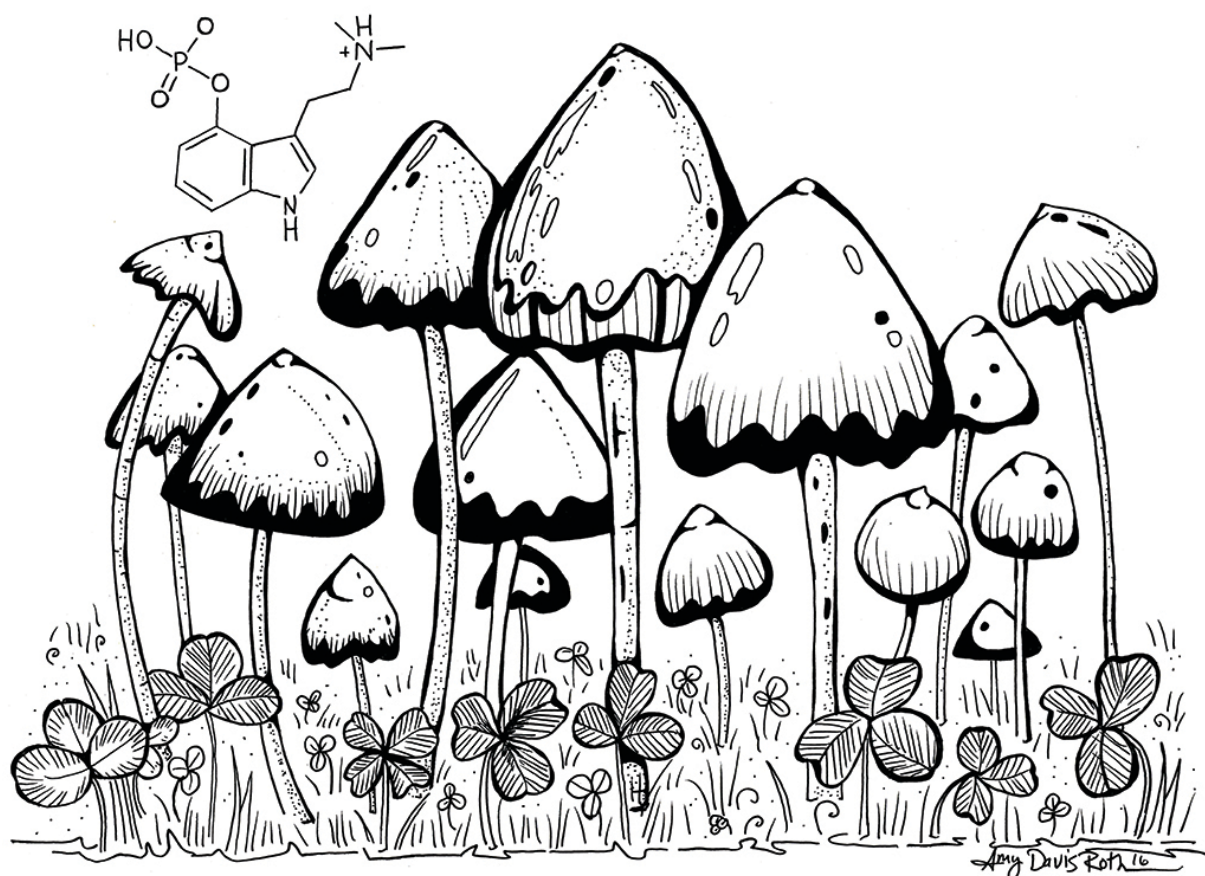
У меня на экстремальной дозировке даже получалось в глубинах своего мозга перемещаться в прошедшие события и влиять оттуда на будущее, исходя из конкретных действий.

После таких трипов может болеть голова из-за истощения, на следующий день заметные отхода. Желательно пару дней отлежаться и хорошенько отдохнуть после такого праздника души.

Дозировка:

5 – 12 гр плодовых тел (а дальше исходя из сорта грибов)

ЧТО ДАЛЬШЕ?



Идеальное завершение

«Истинная свобода начинается там, где заканчивается эго...»

- Илья Игин

Хотите модель идеального завершения трипа? Тут есть один секрет!

Чем дольше собираешь в конце эго, тем лучше. Так и вырастает вероятность благовейного «послесвечения». Если собраться в конце слишком торопливо, то можно сделать это ломано и неправильно – где будет отсутствовать пересборка в лучшую сторону. Произойдёт откат почти до нуля, а можно сделать и хуже – закрепив негативные паттерны мышления.

Поэтому после психоделического опыта ещё лучше полежать с закрытыми глазами, при сборке эго нужно подсветить что теперь будет являться качеством вашей личности, а всё плохое наоборот развязать и отпустить.

После, мне нравится сразу звонить и писать друзьям. Желательно даже с кем-нибудь вечером прогуляться и рассказать о том, что понял и осознал – какие откровения приходили. Через устную прогонку лучше всего запоминаешь то, что необходимо теперь интегрировать в свою мировоззренческую картину. Нейрогенез после грибов действует активно ещё пару дней, за это время надо продолжать мысленный штурм и уложиться в эти сроки – общаясь с людьми, подсвечивая свои новые знания. Желательно, что бы человек задавал и углублял вопросы, так же рассказывал что-то и от себя.

Превратиться в машину

После трипа есть такое окно, в котором можно включить режим НЗТ-48, стать идеальной версией себя. Переделать много дел, провести классно время на мероприятиях, сходить на свидание, на деловую встречу, выполнить другие задачи. Не важно какие задачи, это всё решающий инструмент – в котором можно включить лучшую версию себя и понаблюдать за собой, одновременно закрепив это в своей памяти.

Рассказываю, как это делается. Сразу по окончании психоделического опыта у нас мозг максимально насыщен активацией нейрогенеза, он нейропластичен и готов к выполнению разного рода задач. В это время пора начинать светиться, принимается фенотропил – как аптечный стимулятор. Можно конечно заменить на кофе или другие стимуляторы, но фенотропил для меня наиболее гармоничен в этом плане.

Когда попробуете, поймёте силу того – о чем говорю. Это конечно вызывает некую степень гипомании, но продуктивной. А представьте ещё тот факт, что ведь после трипа мы проработаны, счастливы и свежи, и насколько правильно мы начнём действовать, когда подстегнёмся ноотропным стимулятором. Всё будет выполняться оооочень качественно, мааааксимально точно и расчётливо.

Плюс это закрепит правильную сборку эго, благодаря силе нейропластичности мозга – создаст положительные поведенческие паттерны мышления. Состояние продуктивности отложиться в сетях памяти, это можно будет воспроизводить в обыденной трезвой жизни.

Продление послесвечения

Вот мы и оттриповали! Давайте теперь закрепим положительные эффекты, именуемые в психонавтическом сленге «послесвечением». Это состояние, которое характеризуется у нас повышенным настроением, гибким мышлением, бодрым и чистым духом после галлюциногенов. Тут не обойдётся без добавок и препаратов. Суть продления положительных эффектов заключается в том, чтобы удерживать уровень нейрогенеза на оптимальном уровне. Удерживая нейрогенез на более длительной дистанции, мы закрепим новые полезные паттерны мышления, а также продолжим трезвую проработку с помощью гибкого мышления. Так же зафиксируем в своей подсознательной памяти, каково это жить на все сто. Нашему разуму и телу это состояние станет родным – и для этого нужны длинные дистанции послесвечения. Итак, что принимать **сразу** после трипа?

- **Зерно-мицелий псилоцибина.** Вот так вот, плодовые тела оказывается могут сотрудничать и с мицелием. Мицелий не психоактивен, но зато здорово запускает целый каскад реакций образования новых нейронных цепочек в голове. Одновременно наливаешься некими серотониновыми ощущениями, становишься спокойным, радостным, и на душе приятно.

Про приём зерно-мицелия псилов знают пока единицы, ведь до такого ещё надо было догадаться и прийти к такому способу. Наука ребят, она продолжает расширяться и двигаться в народных массах. Ещё многое предстоит эмпирически изучить и открыть.

Эффекты:

- Улучшение восприятия, особенно заостряется зрение. Цвета становятся контрастнее;
- Осознанность;
- Хорошее доброе настроение;
- Прокачивается фантазия, навыки мыслительного планирования. И всё что свойственно нейрогенезу.

Схема приёма:

0,75 гр раз в неделю либо 0,3 - 0,4 гр раз в три дня. Курс две – четыре недели.

- **Церебролизин.** Его эффект больше идёт в насыщение психической силы. Это про настроение. Но и всё что свойственно нейрогенезу не забываем - гибкая мысль, улучшенная способность управлять нейронными цепочками поведения и т.д.

Схема приёма:

В первый же день после психоделика - укол внутримышечно с 5 мл препарата. Потом с утра столько же. И так ставить через день – по 5 мл утром и 5 мл вечером. Курс две недели, индивидуально можно продолжить курс до месяца.

- **Кортексин.** Более слабая версия церебролизина, по ощущениям больше чувствуется бодрость.

Схема приёма:

10 мг растворяем в физ. растворе и ставим внутримышечно каждый день с утра. Курс 10-14 дней.

- **Дигекса.** Мощное ноотропное соединение, сильнее в семь раз собственного нейротрофического фактора роста новых нейронов (BDNF). Советую отдельно про неё прочесть статейки, интересное вещество – а я сразу расскажу про практичное применение.

После трипов я её чувствую, как что-то отдельное действующее, другими словами, ощущение что с грибным послесвечением не сливается. Будто грибной нейрогенез происходит в правом полушарии, а дигексовый – в левом. Дигекса – это про логику, математику и реализацию забытых и отложенных планов. Настрой, поведение и прочее она не обрабатывает. Разве что становится интересно

заниматься делами, которые раньше казались скучными. Из минусов - она ещё и скачковая, резко действует и резко через три дня перестаёт действовать (в отличии от ровного, но неистового действия мицелия пси). Это вообще отдельная стихия.

Но! В любом случае после псилоцибина можно использовать как дополняшку, балансирующую все стороны развития мозга.

Эффекты:

- Миллионы разных мыслей, СДВГшникам нельзя;
- Вспоминаешь забытые и отложенные проекты, теперь всё хочется довести до идеала и полной реализации;
- Меньше сна, быстрое восстановление, ускоренная регенерация поврежденных тканей;
- Интересно заниматься всеми делами, даже тем, что раньше казалось скучным.

Схема приёма:

10 мг сублингвально раз в неделю. Это середина универсального приёма, можно принимать и 5 мг раз в 3-4 дня. Курсить исходя из вашей занятости, нужно ли реализовывать какие-либо проекты.

- **Мицелий ежевика гребенчатого (желательно экстракт).** Не так сильно действует, поэтому советую принимать в увеличенных дозировках, к примеру 1-2 грамма мицелия в день.

Хорошо идёт в дополнение ко всему прочему, часто я кушаю ежевик с дигексой. Когда дигекса перестаёт работать в полную силу, усиливаю ежевиком. Тогда эффект выравнивается и становится более продуктивным. Заметный плюс ежевика – это увеличение способности к концентрации на чём-либо.

- **Тропофлавин.** Скорее всего не подойдёт для использования после псилоцибов. Слабо проходит ГЭБ и долго раскрывается. А после трипа нужно сразу запускать нейрогенезные реакции.

Как идею, могу закинуть только то – что тропофлавин можно начинать принимать даже за неделю до трипа, потом можно продолжать курсить ещё + 2-3 недели. Это теоретически, с ним мне было скучно иметь дело, и я не пробовал под такую ситуацию.

- **Эутропофлавин (4'-DMA-7,8-DHF).** Вот это уже качественная форма тропофлавина. Быстро чувствуется и эффективно, хорошо встраивается в грибное послесвечение, идеально продлевая и усиливая его. Стимулирует нейрогенез как надо.

Схема приёма:

10 мг раз в три дня сублингвально. Курс неделю – две.

- **Экстракт Полигалы.** Стимулирует нейрогенез в гиппокампе, что положительно качественно влияет на настроение в долгосроке.

Эффекты:

- Эйфоричное расслабление как у фенибута;
- Одновременно не навязчиво стимулирует;
- Долгосрочно выравнивает настроение. В один день приёма, остаточные эффекты можно чувствовать и на третий день, это за счёт действия нейрогенеза;
- Улучшает качество сна;
- Действует как адаптоген, снижает воспаления в организме.

Схема приёма:

Во избежание толерантности, я бы посоветовал принимать раз в три дня по 500-1000 мг. Можно повышать до двух грамм. Курсить любое необходимое время.

Психотерапия

«Гармония в жизни возможна только тогда, когда разум и сердце идут рука об руку, создавая целостность и значимость в каждом моменте существования»

- Сергей Николаевич Ионников

Погружение в психоделический опыт — это не просто путешествие в изменённое состояние сознания, а мощный катализатор для трансформации психики. Однако сам трип, даже самый глубокий, не способен автоматически перестроить внутренние паттерны мышления и поведения. Чтобы инсайты, полученные в ходе психоделического опыта, стали частью повседневной жизни, их нужно осознанно закреплять через психотерапевтические практики. В этом контексте когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и диалектико-поведенческая терапия (ДПТ) становятся идеальными инструментами, гармонично дополняющими работу с псилоцибином. Эти подходы позволяют систематизировать откровения трипа, превращая их в конкретные шаги для внутренней работы.

Почему именно эти виды терапии? Грибы открывают доступ к подсознанию, обнажая скрытые конфликты, травмы и паттерны, которые управляют нашей жизнью. КПТ и ДПТ, будучи структурированными и научно обоснованными методами, помогают осмыслить этот хаотичный поток, интегрируя его в реальность. КПТ фокусируется на изменении дисфункциональных мыслей и поведенческих привычек, а ДПТ делает акцент на принятии, эмоциональной регуляции и осознанности — аспектах, которые резонируют с послесвечением псилоцибинового опыта. Эти методы — мост между мистическим и рациональным, между шаманическим путешествием и повседневной жизнью, где мы применяем полученные знания.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

КПТ помогает выявить и изменить автоматические негативные мысли (АНМ), искажающие восприятие реальности. После псилоцибинового трипа мозг находится в состоянии повышенной нейропластичности, что делает его особенно восприимчивым к перестройке старых шаблонов мышления. КПТ

становится незаменимым инструментом для закрепления новых, адаптивных способов мышления и поведения.

Передовые техники КПТ

1. Когнитивная реструктуризация

Эта техника направлена на изменение дисфункциональных убеждений, которые могли всплыть в трипе. Например, вы осознали, что страх быть отвергнутым коренится в детской травме. КПТ помогает разобрать это убеждение:

- **Шаг 1:** запишите возникшую автоматическую мысль (например, «Я недостоин любви»).
- **Шаг 2:** оцените доказательства «за» и «против» этой мысли. Какие факты её подтверждают или опровергают?
- **Шаг 3:** сформулируйте альтернативную мысль (например, «Я достоин любви, но могу работать над уверенностью»).

В период послесвечения такие упражнения переписывают внутренний нарратив, закрепляя новые убеждения.

2. Экспозиционная терапия

Если трип вскрыл подавленный страх или травму, экспозиционная терапия позволяет проработать их в реальной жизни. Например, если вы боитесь конфликтов, начните с визуализации конфликтной ситуации, затем переходите к реальным взаимодействиям в безопасной обстановке. Псилоцибин на послесвечении усиливает эмоциональную чувствительность, делая экспозицию эффективной — вы уже пережили эмоции в трипе, и теперь можете использовать их как отправную точку.

3. Когнитивный дневник

Фиксация инсайтов после трипа крайне важна. Ведение когнитивного дневника помогает отслеживать мысли, эмоции и поведение в повседневной жизни. Формат:

- Ситуация: что произошло?
 - Эмоции: что я чувствовал?
 - Мысли: какие мысли сопровождали эмоции?
 - Реакция: как я поступил?
 - Альтернатива: как можно было поступить иначе?
- Этот метод связывает откровения трипа с реальными ситуациями, помогая интегрировать опыт.

4. Сократический диалог

Задавайте себе глубокие вопросы, чтобы докопаться до корня убеждений: «Почему я считаю, что должен быть идеальным?» или «Что произойдёт, если я ошибусь?». Псилоцибин часто раскрывает такие вопросы, но без структурированного подхода они остаются неосмысленными. Сократический диалог углубляет инсайты, направляя их в конструктивное русло.

Почему КПТ подходит для работы после психоделического опыта?

КПТ идеально вписывается в контекст псилоцибинового опыта, потому что работает с конкретными изменениями в мышлении и поведении. Псилоцибин открывает подсознательные конфликты, но без систематической работы эти откровения могут раствориться. КПТ даёт структуру, превращая мистические переживания в практические шаги. Например, если в трипе вы осознали избегание близких отношений из-за страха предательства, КПТ поможет выстроить новые модели поведения, такие как постепенное открытие людям.

КПТ эффективна при депрессии, тревожных расстройствах и ПТСР, которые часто являются мишенями псилоцибиновой

терапии. Она закрепляет эффект послесвечения, используя окно нейропластичности для устойчивых изменений.

Диалектическо-поведенческая терапия

ДПТ изначально создавалась для пограничного расстройства личности, но её принципы универсальны и идеально подходят для интеграции псилоцибинового опыта *после* трипа. ДПТ сочетает элементы КПТ с практиками осознанности, принятия и эмоциональной регуляции, что делает её ценной для тех, кто стремится к глубокой психологической и духовной проработке в период послесвечения.

Передовые техники ДПТ

После псилоцибинового опыта мозг остаётся нейропластичным, а эмоции и инсайты — интенсивными. ДПТ помогает интегрировать эти переживания в повседневную жизнь, закрепляя их через осознанность и эмоциональную работу. Вот ключевые техники, которые можно применять в первые дни и недели после трипа:

1. Осознанность (Mindfulness)

Всякий раз, в любых ситуациях вы можете испытывать повышенную чувствительность к эмоциям и мыслям. Осознанность помогает оставаться в моменте, не «залипать» на негативных переживаниях. Практики:

- **Упражнение «Наблюдение за дыханием»:** сядьте в тишине, сосредоточьтесь на дыхании, замечая каждый вдох и выдох. Если мысли уводят в сторону, мягко возвращайте внимание. Практикуйте 5–10 минут утром или вечером в течение недели после трипа, чтобы заземлиться и осмыслить инсайты.
- **Упражнение «Сканирование тела»:** обратите внимание на ощущения в теле, от макушки до пальцев ног. Это помогает интегрировать физические ощущения, которые могут быть связаны с эмоциями, всплывшими из мыслительных процессов. Выполняйте

в течение 2–3 дней после трипа для заземления. Осознанность усиливает способность к самонаблюдению, позволяя трезво обрабатывать текущий поток жизни.

2. Эмоциональная регуляция

Техника учит регулировать скачки эмоциональных волн — от эйфории до меланхолии. ДПТ позволяет управлять ими, принимая их как часть опыта. Техника:

- **Идентификация эмоций:** назовите эмоцию, которая возникла после трипа (например, «Я чувствую вину за прошлое»).
- **Анализ триггеров:** что вызвало эту эмоцию? (Например, воспоминание из детства)
- **Выбор действия:** решите, как справиться — через дыхание, разговор или творческое выражение. Практикуйте эту технику в течение 1–2 недель после трипа, особенно если вскрылись подавленные эмоции, такие как гнев или стыд. Это помогает интегрировать их без разрушительных последствий.

3. Толерантность к дистрессу

Толерантность к дистрессу подразумевает способность личности проходить через внутренний дискомфорт, физический либо психологический. ДПТ предлагает техники, чтобы пережить их и перевести в комфортную плоскость:

- **TIPP (Temperature, Intense exercise, Paced breathing, Paired muscle relaxation):**
 - **Температура:** омойте лицо холодной водой, чтобы успокоить нервную систему.
 - **Интенсивное упражнение:** сделайте 10 приседаний или пробегитесь, чтобы разрядить напряжение.
 - **Ритмичное дыхание:** дышите медленно, считая до 4 на вдохе и выдохе.

- **Мышечная релаксация:** напрягите и расслабьте мышцы поочерёдно. Применяйте TIPP в моменты, когда чувствуете дисфорию, напряжение и нестабильное негативное отяжеление. Это помогает справляться с эмоциональными всплесками.

4. Навыки межличностной эффективности

Псилоцибин часто усиливает эмпатию и желание наладить связь с другими, что особенно заметно в послесвечении. ДПТ поможет выстраивать здоровые отношения:

- **DEAR MAN:**
 - **Describe:** опишите ситуацию объективно.
 - **Express:** выразите свои чувства и потребности.
 - **Assert:** чётко сформулируйте, чего хотите.
 - **Reinforce:** подкрепите просьбу позитивным стимулом (например, «Это сделает нас ближе»).
 - **Mindful:** оставайтесь осознанными, не отвлекаясь на эмоции.
 - **Appear confident:** говорите уверенно, даже если волнуетесь.
 - **Negotiate:** будьте готовы к компромиссу. Практикуйте DEAR MAN в течение 1–2 недель после трипа, особенно если опыт выявил проблемы в коммуникации или доверии. Это идеально для социальной проработки.

Почему ДПТ подходит для работы после психоделического опыта?

ДПТ уникальна своим балансом между принятием и изменением, что особенно важно в период послесвечения. Псилоцибин вскрывает теневые аспекты личности — страхи, стыд, конфликты, — и ДПТ помогает принять их без осуждения, а затем трансформировать через осознанность и эмоциональную регуляцию. Например, если трип вызвал чувство вины, ДПТ

позволяет принять это чувство, а затем направить его в конструктивное русло, не позволяя ему разрушать вас.

Фокус ДПТ на осознанности перекликается с состоянием, которое псилоцибин усиливает в послесвечении — абсолютным присутствием в «здесь и сейчас». Это делает ДПТ идеальным инструментом для интеграции духовных и психологических инсайтов. Метод особенно эффективен для тех, кто борется с эмоциональной нестабильностью или сложностями в отношениях — областями, которые псилоцибин часто высвечивает.

Интеграция КПТ и ДПТ с псилоцибиновым опытом

Для максимального использования псилоцибинового потенциала комбинируйте КПТ и ДПТ в одном процессе:

- **Сразу после трипа:** Используйте осознанность из ДПТ (например, «Сканирование тела» или «Наблюдение за дыханием»), чтобы заземлиться и принять эмоции;
- **Через 1–2 дня:** Ведите когнитивный дневник (КПТ), записывая инсайты и связывая их с повседневными ситуациями. Это выявит автоматические мысли для реструктуризации;
- **В течение недели:** Применяйте эмоциональную регуляцию и DEAR MAN из ДПТ для проработки социальных или эмоциональных триггеров, всплывших в трипе;
- **В долгосрочной перспективе:** Используйте экспозиционную терапию (КПТ) для работы с глубокими страхами или травмами, продолжая развивать осознанность через наблюдение ДПТ.

Когнитивно-эмоциональный замок

Эту технику я сам вывел как инструмент, позволяющий применять его как в самом трипе, так и в обыденной жизни при определённых обстоятельствах. Конечно, в том или ином виде данная техника думаю присутствует в КПТ и ДПТ, либо в иных формах психотерапии. Так же, это все люди используют неосознанно в той или иной степени. Я научу делать это осознанно, со своим подходом.

Знаете, как мозг формирует паттерны поведения и восприятия? Исключительно всегда через сильную эмоцию, а непосредственно эмоция, несёт за собой определённую структуру убеждения – когниции.

Психические травмы, например, формируются при присутствии негативных сильных эмоций с приобретённым искаженным убеждением (например - «все девушки/парни сволочи»). Травмы есть у всех, какой бы защищённый человек не был от них. Просто они все делятся по разным уровням и конечному влиянию на личность. От детской глубокой и коренной псих-травмы до небольшого стресса, который может накапливаться. У нас, как у живой души, есть ещё свойство копить в себе определённые неудачи и фиксироваться на них – это тоже по чуть-чуть может травмировать эмоциональное благополучие. И в этом случае, поняв такие моменты – можно осознанно возвращать в себе позитив, накапливая удачу и позитивные стимулы. Это является нечто большим, переходящим из психологии, в магию притяжения удачи и позитива. Давайте этим займёмся.

Подход

Суть образования когнитивно-эмоционального замка заключается в образовании устойчивой фигуры паттернов. Это форма будет подсвечиваться каждый раз, когда вы будете её задействовать.

На своём примере скажу, что мне удалось таким образом прийти к наивысшей степени благодарности своей судьбе. Каждое утро я просыпаюсь с благовейностью к своей жизни. Я просто искренне рад проснуться и начать заниматься своими делами. Научился прощать негативный опыт в общении с людьми, тут моя благодарность состоит в принятии опыта, как обучающего и закаляющего меня. Природа стала для меня родителем, всегда выслушивающим и помогающим в отдыхе. А удача по жизни стала пропорционально расти в согласии с моим откликом позитива. Это выражается и в поступлении финансовых предложений, и в классных знакомствах, подарках и прочем.

Первое место, где формируется когнитивно-эмоциональный замок – это в психоделическом опыте. Глубокое эмоциональное переживание выносит на брыз сознательного, определённое откровение, становящееся личным убеждением. Соответственно задача состоит в том, чтобы связать эмоцию и когницию. Что бы это стало цельным блоком. Ведь не всегда мысль приходит с эмоцией, и не всегда эмоция приходит с мыслью. Поэтому во время проработки в эмоции ищется мысль, а в мысли - эмоция. И это надо делать глубинно, при помощи намерения закрепить в своей методологической сетке какой-либо блок.

Часто, мысль с эмоцией сама по себе сопрягается, поэтому можно не заморачиваться с проведением связей что и куда. Дальнейшие действия должны быть направлены на глубинное переживание эмоции, то бишь её углубление. Надо максимально пережить испытываемое. Условно, допустим увидели вы в трипе неразрешённые вопросы с родителями, осознали их значимость в своей жизни и начали плакать от благодарности. Будет не уместным решением подавить слёзы и идти дальше по лестнице проработки, вы тогда пропустите этап формирования новых качественно нужных паттернов. Если пришли слёзы от таких осознаний, нужно углубить мысли, сопряженные с этим, а соответственно и углубить тем самым эмоции. И тогда, просто разогнать это состояние до такой кондиции, что будете ползать по полу и реветь навзрыд от счастья того, что пережили и осознали.

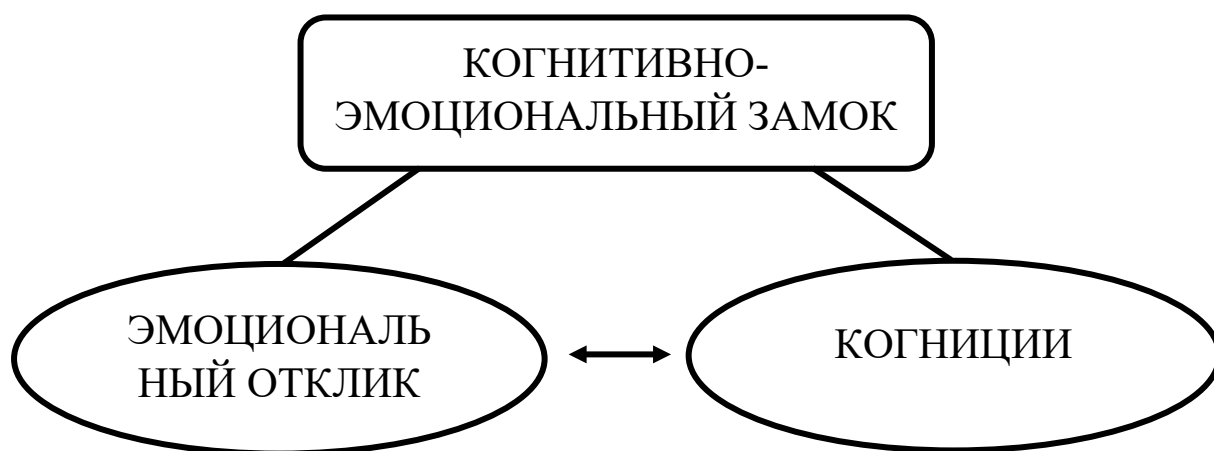
Так и формируется когнитивно-эмоциональный замок качества благополучия, а не травмированный – который истощает наши жизненные силы.

В повседневной жизни тоже можно формировать такие замки, но при определённой занятости. Медитация, танцы, бег, прослушивание музыки, спорт и прочее. Всё что вызывает экспрессивный всплеск эмоций, можно использовать в психоаналитической работе, закреплении когнитивных установок.

Потом, вы увидите присутствие действия правильно выполненной техники. Как она отсвечивает после того, как вы сформировали блок, о котором говорим. Живём обычной жизнью, но когда что-то происходит, новый сформированный фактор реакции делает восприятие позитивным. Это самое устойчивое, что мы можем сделать.

И всякий раз, когда отсвечивают новые паттерны, мы психологически можем усиливать в резонансе это отсвечивание. Ведь это самая гармоничная истина внутри нас.

Советую по этой технике воспитывать в себе **культ хорошего дня**. Что бы не происходило, в конце дня должно быть отсвечивание того, что день был потрясающим и восхитительным – дарующий ценный опыт и удачу в перспективе.



Юнгианская психология

*«Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, и вы будете называть это судьбой»
- Карл Густав Юнг*

В моменте вхождения и углубления в изменённое состояние сознания происходит встреча с глубинными слоями психики, где оживают символы, образы и внутренние конфликты. Эти переживания часто напоминают мифологические сюжеты или сновидения, полные архетипической силы. Психология Карла Густава Юнга, с её акцентом на коллективное бессознательное, архетипы и процесс индивидуации, становится мощным инструментом для осмысления и интеграции таких опытов. В этой главе я расскажу, как юнгианский подход помогает направить психотерапию после трипа в созидательное русло. Работа с архетипами задаёт вектор проработки, ведущий к целостности и внутренней гармонии.

Юнгианская психология и психоделический опыт

Юнг считал, что психика человека состоит не только из личного опыта, но и из коллективного бессознательного — универсального хранилища символов, мифов и архетипов, общих для всего человечества. Псилоцибиновый трип часто выводит на поверхность эти глубинные пласты, проявляющиеся в виде ярких образов: мудрого старца, богини-матери, тени или героического пути. Эти видения — не просто галлюцинации, а язык психики, который Юнг называл символическим. Через юнгианскую призму такие переживания становятся картой для исследования внутреннего мира, а психотерапия после трипа — процессом осознанного диалога с этими символами.

Юнгианский подход идеально дополняет псилоцибиновый опыт, потому что:

- Он работает с символами и образами, которые естественно возникают в трипе;

- Фокусируется на индивидуации — пути к целостности, что резонирует с трансформацией, к которой стремятся многие после психоделиков;
- Помогает интегрировать теневые аспекты личности, часто вскрываемые псилоцибином;
- Даёт структуру для осмысления мистических или духовных переживаний, которые могут быть хаотичными без интерпретации.

После трипа, когда нейропластичность мозга высока, юнгианская психотерапия позволяет закрепить инсайты, превращая их в устойчивые изменения. Это особенно важно для тех, кто ищет не только психологическую, но и духовную проработку, стремясь к смыслу и единству с собой.

Архетипы как вектор проработки

Архетипы, по Юнгу, — это универсальные модели поведения, мышления и чувств, живущие в коллективном бессознательном. Они проявляются в образах, таких как Тень (подавленные аспекты личности), Анима/Анимус (внутренняя женская или мужская часть), Самость (символ целостности) или Герой (стремящийся к преодолению). В псилоцибиновом трипе архетипы часто оживают: вы можете встретить пугающую тень в виде монстра, мудрого наставника в образе старца или внутреннюю богиню, ведущую к исцелению. Работа с этими образами после трипа помогает направить проработку в нужное русло, задавая вектор для психотерапии.

Как архетипы помогают в психотерапии?

1. Осмысление опыта

Псилоцибиновый трип может быть ошеломляющим из-за наплыва символов и эмоций. Юнгианский подход учит интерпретировать эти образы как архетипические, связывая их с универсальными человеческими темами. Например, если в трипе вы столкнулись с пугающей фигурой, это может быть Тень, указывающая на подавленные страхи или стыд.

Осознание этого даёт отправную точку для работы, помогая не бояться образа, а вступить с ним в диалог.

2. Направление проработки

Архетипы задают чёткий вектор для психотерапии. Например:

- **Тень:** если трип вскрыл чувство вины или агрессию, работа с Тенью помогает принять эти аспекты, интегрируя их в личность. Это снижает внутренний конфликт и деструктивное поведение;
- **Анима/Анимус:** если вы пережили встречу с женским или мужским образом, это может указывать на дисбаланс в эмоциональной или рациональной сфере. Проработка Анимы/Анимуса помогает развить эмпатию или решительность;
- **Самость:** видения света, мандал или чувства единства с миром часто отражают архетип Самости. Работа с этим образом направляет к индивидуации — поиску целостности и смысла. Эти векторы делают психотерапию целенаправленной, превращая хаотичные инсайты в осознанный путь.

3. Интеграция через символы

Юнг подчёркивал, что психика говорит языком символов, и архетипы — её ключевые слова. После трипа работа с архетипами через активное воображение, рисование или анализ сновидений помогает закрепить инсайты. Например, если в трипе вы видели змею (архетип трансформации), рисование этого образа или диалог с ним в воображении углубляет понимание перемен, к которым вы стремитесь.

Техники юнгианской психотерапии после трипа

1. Активное воображение

Эта техника позволяет вступить в диалог с архетипами, возникшими в трипе.

- **Шаг 1:** уединитесь, закройте глаза и вызовите образ из трипа (например, мудрого старца или тёмной фигуры).
- **Шаг 2:** задайте образу вопрос: «Чему ты хочешь меня научить?» или «Что ты представляешь?». Позвольте образу говорить или действовать в вашем воображении.
- **Шаг 3:** запишите диалог или нарисуйте образ, чтобы осмыслить его значение. Практикуйте 1–2 раза в неделю в течение 2–4 недель после трипа, чтобы углубить инсайты. Это особенно эффективно для работы с Тенью или Самостью.

2. Анализ сновидений

После трипа сны часто становятся ярче и полны архетипических образов. Ведите дневник сновидений, записывая сюжеты и символы. Например, если вам снится лабиринт, это может быть архетип пути к Самости. Обсуждайте сны с друзьями или самостоятельно анализируйте, связывая их с трипом. Это помогает интегрировать духовные и психологические откровения.

3. Символическая работа через искусство

Рисование, лепка или создание мандал — мощный способ выразить архетипы. После трипа нарисуйте ключевой образ (например, богиню или монстра) и опишите, какие эмоции он вызывает. Это помогает перевести бессознательное в осознанное, особенно для архетипов Анимы/Анимуса или Героя.

4. Амплификация

Юнг предлагал «амплифицировать» образы, связывая их с мифами, религией или культурой. Например, если в трипе вы видели орла, изучите его значение в мифологии (символ свободы или духа). Это углубляет понимание архетипа и направляет проработку. Практикуйте амплификацию в течение 1–2 недель после трипа, используя книги по мифологии или юнгианские тексты.

Пример проработки через архетипы

Допустим, в трипе вы встретили тёмную фигуру, которая вызвала страх, но затем превратилась в светящийся образ. Это может быть Тень, переходящая к Самости. Вектор проработки:

- **Шаг 1:** через активное воображение вступите в диалог с тёмной фигурой, узнав, что она скрывает (например, страх неудачи).
- **Шаг 2:** примите этот аспект через практику осознанности (ДПТ) или рисование образа.
- **Шаг 3:** работайте с светящимся образом как с Самостью, задавая вопросы о вашем предназначении. Используйте амплификацию, изучая символы света в мифах.
- **Шаг 4:** в КПТ реструктурируйте убеждения, связанные с Тенью (например, «Я недостойн успеха» → «Я могу учиться на ошибках»).

Этот подход превращает пугающий опыт в путь к целостности, задавая чёткое направление.

Мой опыт

В своих трипах мне приходилось много с чем встречаться из архетипического мира. Когда болел, трип всегда был внутренней борьбой, где я буквально сражаюсь с демоном. Победа обозначала скорейшее выздоровление.

Когда по жизни не хватало нежности, отдыха и любви, ко мне во внутреннем мире приходил образ девы (Анима) и вылечивал меня. Бывало, видел материнский образ, держащий и обнимающий в руках младенца, где младенцем являлся я. Такое видение указывало мне на необходимость отдыха, глубокой релаксации – интеграции с женской энергией Инь.

Видел и сражение между архетипическими образами. Где богатыри с мечами прогоняли склизкую форму едкой чертовщины. Тогда период моей жизни был наполнен

внутренней борьбой, переходом к воинскому функционированию.

А самые первые мои трипы вообще были ужасающими, кроме самого первого погружения в грибной мир. Там я видел кровь и стекло на полу, и это было ассоциировано с моей глубочайшей травмированностью.

Вот так вот подсознание может выдавать нам образные подсказки и ключи.

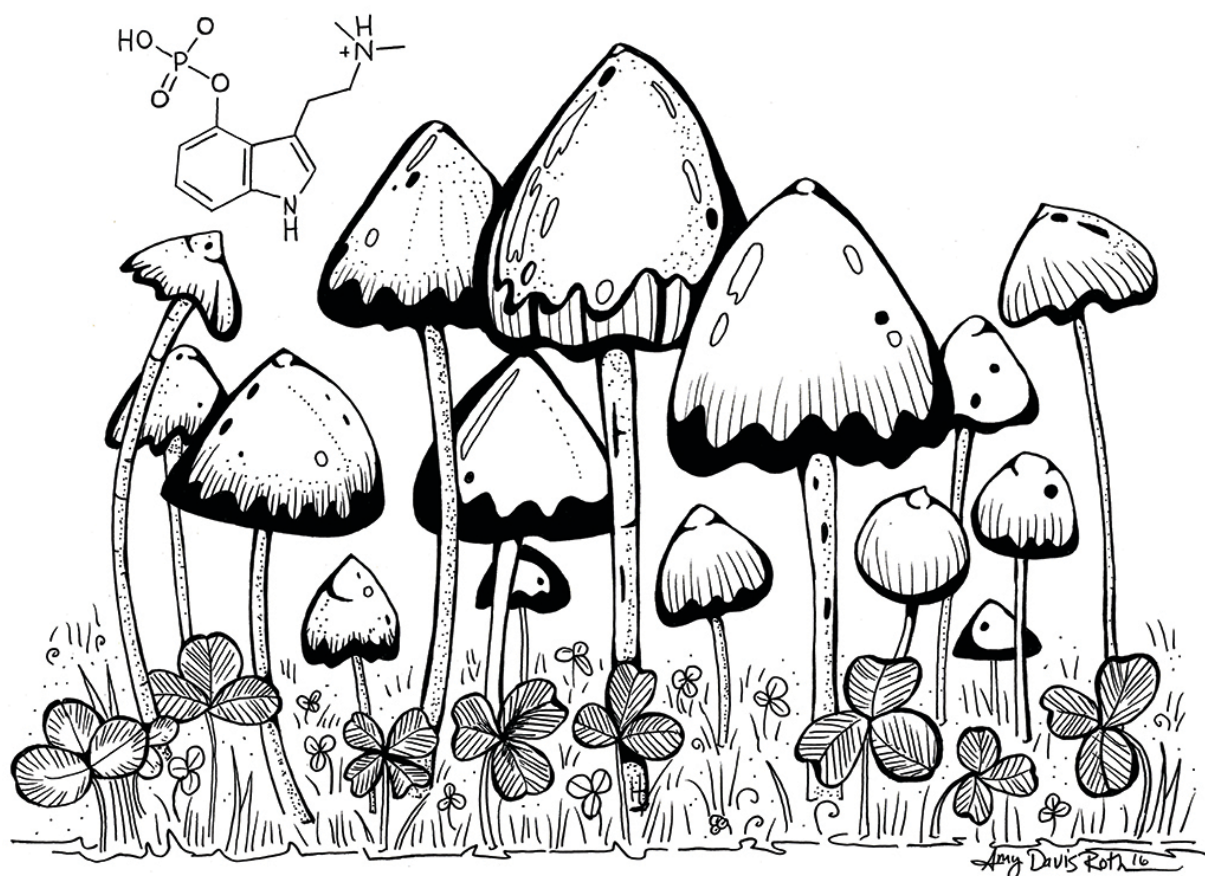
Заключение

Юнгианская психология — это компас для навигации по бурным водам психоделического опыта. Она превращает хаотичные образы и эмоции трипа в осмысленный путь к индивидуации, где каждый архетип становится проводником. Работа с Тенью, Анимой/Анимусом или Самостью задаёт вектор проработки, направляя психотерапию к целостности и гармонии.

Через активное воображение, анализ сновидений и символическую работу юнгианский подход помогает не только интегрировать инсайты, но и построить новую версию себя — осознанную, цельную и связанную с глубинными истинами. Как и в шаманическом путешествии, ключ здесь — смелость встретиться с бессознательным и уважение к его мудрости.



ДЛЯ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ



Рассмотрим более углубленно тему терапии, где подключаются препараты и добавки под разные задачи. Ведь у людей с коренными проблемами, психоделический опыт может только создать ремиссию для тех или иных симптомов, позже они вернуться. Всё конечно разбивается дополнительной психотерапией, однако этого может недостаточно. На послесвечении надо ещё создать почву для углубленного закрепления поведенческих паттернов, изменить фактуру пребывания в трезвом состоянии.

Новое состояние закрепится на дополнительных веществах и оно окончательно выгладит все острые углы. Используйте информацию из этой главы, если действительно нуждаетесь в этом.

Наполнение ресурсной движущей силой

Псилоцибиновый опыт, как я неоднократно подчёркивал, открывает уникальное окно нейропластичности, в котором можно перестроить внутренние паттерны мышления, проработать травмы и закрепить новые способы взаимодействия с миром. Однако для некоторых людей, особенно тех, кто борется с резистентной депрессией, пограничным расстройством личности или глубокими эмоциональными блоками, одного психоделического опыта и последующей психотерапии может быть недостаточно. В таких случаях ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО) могут стать мощным дополнением, усиливающим и продлевающим эффект послесвечения, но их использование требует крайней осторожности и осознанного подхода. Это не универсальное решение, а инструмент для тех, кто действительно нуждается в дополнительной поддержке из-за тяжёлых психических состояний. Для остальных же я предлагаю более мягкие и безопасные альтернативы — натуральные растительные экстракты с ИМАО-подобным действием.

ИМАО как усилитель психотерапии после трипа

ИМАО — это класс антидепрессантов, которые предотвращают расщепление нейротрансмиттеров, таких как серотонин, дофамин и норадреналин, повышая их уровень в мозге. После псилоцибинового трипа, когда мозг уже насыщен серотониновой активностью, ИМАО могут продлить это состояние, усиливая нейрогенез и эмоциональную открытость. Это особенно полезно для тех, кто в послесвечении испытывает нестабильность настроения или быстро возвращается к депрессивным паттернам. ИМАО помогают удерживать «окно возможностей», позволяя глубже прорабатывать инсайты в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) или диалектико-поведенческой терапии (ДПТ).

Кому это подходит?

ИМАО — не для всех. Их стоит рассматривать только в случаях:

- Резистентной депрессии, не поддающейся стандартным антидепрессантам;
- Пограничного расстройства личности, где эмоциональная нестабильность мешает интеграции опыта;
- Глубоких психических травм, требующих усиленной нейротрансмиссии для проработки.

Перед применением ИМАО необходима консультация со специалистом, так как они имеют серьёзные противопоказания и требуют строгой диеты (исключение тирамин-содержащих продуктов, таких как сыр, вино, копчёности). Неправильное использование может привести к серотониновому синдрому или гипертоническому кризу.

Примеры ИМАО и их применение

1. Фенелзин

Один из самых эффективных необратимых ИМАО. После трипа фенелзин продлевает послесвечение, усиливая позитив и эмоциональную открытость. Это помогает в социальной проработке (например, при использовании техники DEAR MAN из ДПТ) и аналитической работе (через когнитивную реструктуризацию КПТ).

Схема приёма: 15–40 мг в день, начиная с минимальной дозы, через день после трипа. Курс — 2–4 недели.
Эффекты: улучшение настроения, выраженный противотревожный эффект, повышение эмпатии, более глубокая интеграция эмоциональных инсайтов.

2. Бифемелан

Менее агрессивный ИМАО, который также улучшает холинергическую передачу, добавляя ясности уму. После трипа бифемелан усиливает серотониновое благополучие, помогая размывать негативные внутренние состояния.

Схема приёма: 150 мг в день, начиная через день после трипа. **Курс** — 1–3 недели.
Эффекты: заострённая цветопередача, когнитивная ясность, устойчивость послесвечения, чувство благополучия.

3. Транилципромин

Мощный необратимый ИМАО с выраженным стимулирующим эффектом, напоминающим стимуляторы. После трипа транилципромин поддерживает высокий уровень дофамина, что делает его эффективным для тех, кто испытывает апатию или мотивационный дефицит. Он помогает активно интегрировать инсайты через КПТ, особенно при работе с когнитивным дневником или экспозиционной терапией.

Схема приёма: 10–30 мг в день, начиная через 4–5 дней после трипа. **Курс** — 1–2 недели.
Эффекты: энергичность, улучшение мотивации, усиление нейротрансмиссии, устойчивость настроения.
Предостережения: высокий риск побочных эффектов, включая бессонницу и гипертонию. Требуется строгого соблюдения диеты. Вызывает синдром отмены после прекращения.

4. Селегилин

Обратимый ИМАО, селективно ингибирующий МАО-В (на дофамин), что делает его более безопасным, чем необратимые ИМАО. Селегилин повышает уровень дофамина, что полезно для мотивации и аналитической проработки после трипа. Его мягкое действие подходит для тех, кто хочет минимальных рисков, но нуждается в поддержке легкой стимуляции.

Схема приёма: 5–10 мг в день, начиная через день после трипа. **Курс** — 2–4 недели.
Эффекты: Лёгкая стимуляция, улучшение концентрации, поддержка дофаминергической активности, помощь в интеграции.
Предостережения: В высоких дозах теряет селективность и требует диеты, как другие ИМАО.

Риски и предостережения

ИМАО — серьёзные препараты, требующие строгого контроля. Они несовместимы с рядом веществ (например, СИОЗС, стимуляторы) и могут вызывать побочные эффекты, такие как головокружение, бессонница или гипотония. Их использование оправдано только для тех, чьё состояние требует радикального вмешательства. Если вы не уверены в необходимости ИМАО, лучше обратиться к натуральным альтернативам, которые я опишу ниже.

Натуральные ИМАО-подобные растительные экстракты

Для тех, кто хочет усилить психотерапию после трипа без риска, связанного с фармацевтическими ИМАО, существуют растительные экстракты с мягким ИМАО-подобным действием. Эти вещества безопаснее, доступнее и гармонично вписываются в шаманический подход к работе с грибами. Они поддерживают нейрогенез, улучшают настроение и помогают интегрировать инсайты, не перегружая организм.

Рекомендуемые растительные экстракты

1. Экстракт пассифлоры (*Passiflora incarnata*)
Пассифлора содержит бета-карболины, обладающие слабым ИМАО-эффектом. Она успокаивает нервную систему, улучшает сон и поддерживает эмоциональную стабильность после трипа.

Схема приёма: 500–1000 мг экстракта (или чай из 2–3 г сухой травы) вечером, через 1 день после трипа. Курс — 2–4 недели.

Эффекты: расслабление, снижение тревожности, мягкое улучшение настроения, помощь в интеграции через спокойствие.

Предостережения: безопасна, но в высоких дозах может вызывать сонливость.

2. Экстракт родиолы розовой (*Rhodiola rosea*)

Родиола обладает адаптогенными свойствами и слабым ИМАО-эффектом, повышая уровень дофамина и серотонина. Она помогает справляться с усталостью и поддерживает мотивацию для психотерапии.

Схема приёма: 200–400 мг экстракта утром, начиная через день после трипа. Курс — 2–4 недели.

Эффекты: бодрость, улучшение концентрации, эмоциональная устойчивость, поддержка нейрогенеза.

Предостережения: может вызывать перевозбуждение в высоких дозах.

3. Экстракт зверобоя (*Hypericum perforatum*)

Зверобой — известный растительный антидепрессант с лёгким ИМАО-эффектом. Он стабилизирует настроение и помогает интегрировать эмоциональные инсайты.

Схема приёма: 300–1000 мг экстракта (стандартизированного по гиперину) 1–2 раза в день, начиная через день после трипа. Курс — 2–4 недели.

Эффекты: улучшение настроения, снижение тревожности, уверенность, бодрость, свойства адаптогена.

Предостережения: не сочетать с СИОЗС или другими антидепрессантами, избегать яркого солнца (возможна фоточувствительность), может заболеть голова.

Как использовать натуральные экстракты в психотерапии?

Растительные ИМАО-подобные вещества лучше всего сочетать с КПТ и ДПТ в период послесвечения:

- **С КПТ:** используйте экстракты родиолы и зверобоя для повышения концентрации и мотивации при ведении когнитивного дневника или когнитивной реструктуризации.
- **С ДПТ:** пассифлора и зверобой идеальны для практик осознанности и эмоциональной регуляции, помогая сохранять спокойствие и принимать эмоции.

- **Практический пример:** после трипа начните принимать экстракт пассифлоры вечером для улучшения сна и осознанности, а утром — родиолу для бодрости. Параллельно ведите когнитивный дневник (КПТ) и практикуйте DEAR MAN (ДПТ) для социальной проработки.

Психотерапия для людей с ОКР и сохраняющейся импульсивностью после психоделического опыта

Психоделический опыт может стать мощным инструментом для проработки психологических и духовных аспектов, включая обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и импульсивное поведение. Однако для некоторых людей, страдающих ОКР или высокой импульсивностью, даже насыщенный прорабатывающий трип не приводит к устойчивому снижению этих симптомов. Это связано с гиперактивностью глутаматной системы мозга, которая играет ключевую роль в формировании навязчивых мыслей и импульсивных реакций. В таких случаях дополнительная психотерапия, подкреплённая целевыми добавками и препаратами, может помочь уравновесить нейрхимию и закрепить терапевтический эффект псилоцибина. В этой главе я расскажу, как работать над снижением активности глутаматной системы и какие средства помогают справиться с импульсивностью, особенно если она сохраняется после трипов.

Почему глутаматная система важна при ОКР и импульсивности?

Глутамат — основной возбуждающий нейротрансмиттер в мозге, отвечающий за передачу сигналов между нейронами. При ОКР гиперактивность глутаматной системы, особенно в кортико-стриато-таламо-кортикальном контуре, усиливает навязчивые мысли и компульсивное поведение. Импульсивность, в свою очередь, часто связана с дисбалансом между глутаматной и ГАМК-ергической системами, где чрезмерная активация глутамата «загоняет» мозг в состояние перевозбуждения, провоцируя необдуманные действия. Псилоцибин может временно смягчить эти симптомы, усиливая нейропластичность и помогая переосмыслить паттерны поведения, но у некоторых людей глутаматная гиперактивность возвращается, требуя дополнительной работы.

В период послесвечения, когда мозг остаётся нейропластичным, можно использовать добавки и препараты, снижающие активность глутаматной системы, чтобы усилить эффект психотерапии (КПТ и ДПТ) и добиться устойчивых изменений. Это особенно важно для тех, кто замечает, что импульсивность не снижается после трипов.

Добавки и препараты для снижения активности глутаматной системы

N-ацетилцистеин (NAC)

NAC — это аминокислотная добавка, которая регулирует уровень глутамата в мозге, контролируя его высвобождение и снижая гиперактивность. Она также повышает уровень глутатиона, мощного антиоксиданта, защищающего нейроны от воспалительных процессов, которые часто сопровождают ОКР. После психоделического трипа NAC помогает стабилизировать нейрохимию, уменьшая навязчивые мысли и импульсивные порывы, что делает её идеальной для интеграции инсайтов через КПТ и ДПТ.

Схема приёма:

- 1200–2400 мг в день, разделённые на 2–3 приёма (например, 600–1200 мг утром и вечером);
- Начинать на следующий день после трипа, чтобы не ослабить послесвечение. Курс — 4–8 недель.

Эффекты:

- Снижение интенсивности навязчивых мыслей;
- Уменьшение импульсивности за счёт балансировки глутаматной активности;
- Улучшение эмоциональной стабильности, что помогает в практиках осознанности (ДПТ);
- Поддержка нейропротекции, особенно после интенсивных трипов.

Предостережения:

- Возможны лёгкие побочные эффекты (тошнота, дискомфорт в желудке).

Мемантин

Мемантин — препарат, используемый для лечения болезни Альцгеймера, но показавший эффективность при ОКР благодаря антагонизму NMDA-рецепторов, что снижает глутаматную гиперактивность. После трипа мемантин может помочь людям с сохраняющейся импульсивностью или навязчивыми мыслями, особенно если они мешают интеграции опыта. Он также поддерживает нейропластичность, что усиливает эффект психотерапии.

Схема приёма:

- 5–10 мг в день, начиная с 5 мг и постепенно увеличивая дозу под контролем врача;
- Приём на следующий день либо через день после трипа. Курс — 3–6 недель.

Эффекты:

- Уменьшение навязчивых мыслей и компульсий;
- Снижение импульсивности за счёт успокоения глутаматной системы;
- Поддержка когнитивной ясности, полезной для когнитивной реструктуризации (КПТ).

Предостережения:

- Возможны побочные эффекты (головокружение, усталость);
- Не сочетать с другими NMDA-антагонистами;
- Излишнее снижение глутамата снизит скорость обработки мыслей. Возникнут так называемые тупняки.

Другие препараты и добавки для снижения импульсивности

Помимо НАС и мемантина, существуют другие средства, которые помогают уравновесить импульсивность, особенно если она сохраняется после псилоцибинового опыта. Эти добавки и препараты работают через разные механизмы, включая усиление ГАМК-ергической системы, стабилизацию дофамина или снижение воспалительных процессов в мозге.

1. Магний (в форме L-треоната, глицината или бисглицината)

Магний снижает глутаматную активность, модулируя NMDA-рецепторы, и усиливает ГАМК-ергическую систему, что способствует расслаблению и снижению импульсивности. L-треонат особенно эффективен, так как проникает через гематоэнцефалический барьер.

Схема приёма: 200–400 мг вечером, начиная через 1–2 дня после трипа. Курс — 4–6 недель.

Эффекты: Успокоение, снижение тревожности, улучшение сна, уменьшение импульсивных реакций.

Предостережения: Избегайте высоких доз при проблемах с почками.

2. L-теанин

Аминокислота из зелёного чая, которая повышает уровень ГАМК и снижает возбуждение, вызванное глутаматом. L-теанин помогает сохранять спокойствие и фокус, что полезно для практик осознанности (ДПТ) и работы с когнитивным дневником (КПТ).

Схема приёма: 100–200 мг 1–2 раза в день, начиная через 2 дня после трипа. Курс — 2–4 недели.

Эффекты: Мягкое успокоение, снижение импульсивности, улучшение концентрации.

Предостережения: Безопасен, но может вызывать сонливость в высоких дозах.

3. Экстракт ашваганды

Адаптоген, снижающий уровень кортикоидов и воспалительных маркеров, которые могут усиливать импульсивность. Ашваганда также модулирует ГАМК-рецепторы, помогая успокоить нервную систему.

Схема приёма: 300–600 мг экстракта (стандартизированного по витанолидам) вечером, начиная через день после трипа. Курс — 4–6 недель.

Эффекты: Снижение стресса, улучшение эмоциональной регуляции, уменьшение импульсивности, повышает тестостерон.

Предостережения: может усиливать седативный эффект в сочетании с другими успокоительными, при длительном применении вызывает ангедонию, излишнее отсутствие эмоций.

Снижение силы негативных паттернов и уничтожение зависимостей

Псилоцибиновое путешествие раскрывает перед нами глубины подсознания, давая шанс переосмыслить и трансформировать устойчивые шаблоны поведения, в том числе те, что подпитывают зависимости. Однако для некоторых людей, чьи аддикции или деструктивные паттерны мышления глубоко укоренились, одного трипа и последующей психотерапии может быть недостаточно, чтобы добиться устойчивых изменений. В таких случаях воздействие на каппа-опиоидные рецепторы (КОР) с помощью экспериментального препарата норбиналторфимина (nor-BNI) становится мощным инструментом, закрепляющим эффект псилоцибина и поддерживающим работу с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ) и диалектико-поведенческой терапией (ДПТ). Эта глава посвящена тому, как блокада КОР может помочь разорвать цепи зависимости и перестроить негативные паттерны.

Роль каппа-опиоидных рецепторов в зависимостях и негативных паттернах

Каппа-опиоидные рецепторы (КОР), расположенные в мозге и центральной нервной системе, играют ключевую роль в регуляции стресса, настроения и мотивации, агонизируют пептид стресса - динарфин. Их активация, вызываемая дисфорическими состояниями или хроническим стрессом, усиливает негативные эмоциональные переживания, такие как тревога, чувство вины или безнадежности, которые часто лежат в основе зависимостей. Например, чрезмерная активация КОР может подпитывать тягу к веществам или поведенческим аддикциям (азартные игры, переедание), так как мозг ищет способы временно заглушить *дисфорию*. Псилоцибин способен временно смягчить эти состояния, усиливая серотониновую активность и помогая переосмыслить паттерны, но у некоторых людей КОР-опосредованная дисфория возвращается, требуя дополнительного вмешательства.

Блокада КОР, напротив, снижает дисфорические состояния, улучшает настроение и ослабляет тягу к аддиктивному поведению. Это делает период послесвечения после псилоцибинового трипа идеальным временем для использования таких препаратов, как nor-BNI, чтобы закрепить инсайты и усилить психотерапевтическую работу. Важно подчеркнуть, что этот подход экспериментальный и подходит только для тех, кто борется с серьёзными зависимостями или устойчивыми негативными паттернами, не поддающимися стандартным методам. Негативные паттерны могут выражаться в разном: в необоснованной дисфории, неприязни, брезгливости к какой-либо деятельности или ситуациям.

Препарат nor-BNI

Норбиналторфимин (nor-BNI) — селективный антагонист каппа-опиоидных рецепторов, который блокирует их активность на длительный срок (до нескольких недель после однократной дозы). После псилоцибинового трипа, когда мозг находится в состоянии повышенной нейропластичности, nor-BNI может помочь разорвать связь между стрессом, дисфорией и аддиктивным поведением, создавая условия для глубокой психотерапевтической проработки. Этот препарат особенно полезен для людей с зависимостями (например, от алкоголя, стимуляторов или поведенческих аддикций), а также для тех, чьи негативные паттерны, такие как самокритика или прокрастинация, подпитываются КОР-опосредованной дисфорией.

Схема приёма:

- Дозировка и способ введения определяются индивидуально, так как nor-BNI является экспериментальным препаратом и не одобрен для широкого применения. Обычно используется однократное применение +/- 750 мкг с периодичностью, раз в одну-две недели;
- Эффект длится 1–2 недели, что даёт окно для интенсивной психотерапии.

Эффекты:

- Снижение дисфории и стресс-индуцированной тяги к веществам или поведению;
- Улучшение настроения и мотивации, что поддерживает практики КПТ и ДПТ;
- Ослабление негативных паттернов, таких как самокритика, за счёт уменьшения КОР-опосредованного стресса;
- Блокада КОР косвенно повышает дофамин в префронтальной коре, увеличивая мотивацию;
- Рост уверенности, так как при сильной активности КОР - возникает много задних останавливающих мыслей;
- Снижение компульсий, импульсивного поведения.

Предостережения:

- Nor-BNI — экспериментальный препарат, доступный только в исследовательских условиях. Использование требует строгого медицинского контроля;
- Вероятны побочные эффекты, включая временное обострение тревожности, изменения сердечного ритма, что даже выражается в сердечной боли;
- Достаточные исследования по влиянию на здоровье человека отсутствуют. Все данные препарата взяты из доклинических испытаний на животных;
- Не сочетать с агонистами КОР (например, сальвинорином А) или другими опиоидными препаратами.

Интеграция с психотерапией

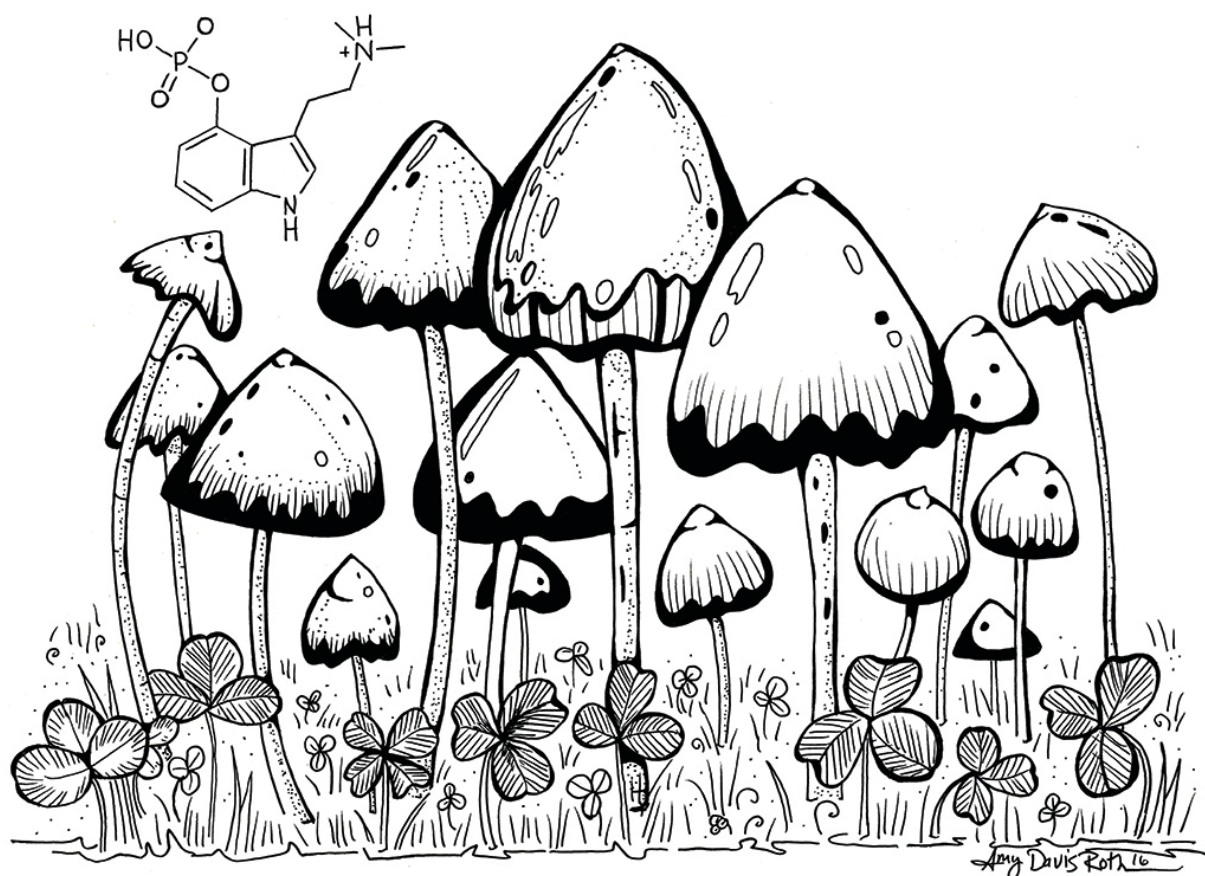
Блокада КОР с помощью nor-BNI наиболее эффективна в сочетании с КПТ и ДПТ в период послесвечения, когда мозг восприимчив к изменениям. Вот как это работает:

- **С КПТ:** Nor-BNI снижает дисфорию, что облегчает когнитивную реструктуризацию и работу с автоматическими негативными мыслями (АНМ). Например, если зависимость подпитывается убеждением «Я ничего не стою без этого вещества», снижение КОР-опосредованного стресса позволяет легче заменить это убеждение на адаптивное («Я

могу найти смысл в других аспектах жизни»). Ведение когнитивного дневника становится более продуктивным, так как пациент меньше отвлекается на дисфорические состояния.

- **С ДПТ:** практики осознанности и эмоциональной регуляции (например, TIPP или DEAR MAN) становятся эффективнее, так как *por-BNI* уменьшает эмоциональную нестабильность, связанную с КОР. Это помогает пациентам принимать свои чувства без немедленного желания заглушить их аддиктивным поведением.
- **Практический пример:** после трипа начните психотерапию с акцентом на КПТ (ведение дневника для выявления триггеров зависимости) и ДПТ (осознанность для управления тягой). Через 5–7 дней, используйте *por-BNI* для усиления эффекта. В течение 2–4 недель практикуйте экспозиционную терапию (КПТ) для работы с триггерами и навыки межличностной эффективности (ДПТ) для восстановления социальных связей. Одновременно наблюдайте за состоянием здоровья на *por-BNI*.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ



В этой части я ещё опишу как псилоцибин можно использовать для внешнего использования как надстроечный инструмент, который будет усиливать те части нашего сознания и настроения, которые мы направим в определённую цель.

Просоциальная терапия – замена МДМА

Как известно, само по себе МДМА и экстази является нейротоксичным веществом – сжигающим рецепторы серотонина. Однако нельзя обойтись без пробивного опыта в социальном плане, если в глубинном лежат какие-то подсознательные страхи или психические травмы жизненного опыта. Об этом мне пришлось конкретно думать, так как сам обладал разочарованием в людях – точнее в противоположном поле. И как-то хотелось душу свою вывернуть наизнанку, прийти к полной эмпатогенности – что бы пересмотреть своё подсознательное избегание травмирующего опыта. Да так, чтобы ещё и не наркотически – без вреда головному мозгу, без потенциальной зависимости.

И познакомившись с грибами, я понял, что в микродозах с определёнными связками они могут обрабатывать, оказывается и такую цель!

Описываю связки:

Начало. Это базовое комбинирование фенибута с грибами. Если кушать псилю в соло без чего либо, в социальной среде и вообще в целом - чувствуешь себя обычно довольно панически и неприятно, но фенибут это поправляет. Вместе с ним уже интересно находиться в компании, и блистать НЗТ действием – когда становишься настоящим самим собой и выдаёшь свои харизматичные искорки.

Дозировки подбираются исходя из чувствительности к фенибуту. Псилы +- 0,8 гр / фенибут 250 - 1000 мг

Далее, на новую связку к грибам и фенибуту, добавляется ещё дополнительное вещество.

75. Так я назвал комбинацию из *0,75 гр грибов, 0,75 мл масла мациса и 750 мг фенибута*. Такое сочетание нужно правильно принимать, так как всё начинает действовать в разные промежутки

времени. Первым, за 4-6 часов до тусовки идёт масло мациса – оно раскрывается долго, почувствовать можно только через часа 4, пик позже. Через часа 4 принимается фенибут (некоторые советуют принимать его одновременно с мацисом в начале, мне удобнее позже), раскрывается он примерно за час-два, и уже после – за полчаса до тусовки, идут главные гости программы, это грибочки.

Первая волна эйфории прокатывает уже после приёма фенибута, мацис с ним хорошо синергизирует. Ощущаются приятные мурашки в затылке и начинает становиться внутри тепло. Только это ещё разогрев, главный ход делают пси-силы. После их приёма советую быть рядом с человеком, который бы за вами присмотрел. Начинается дикое настроение)))

Когда я принимал данную связку, повезло что со мной рядом в тот день был друг, собирался и один ехать в клуб. После выпитых грибов взяло в автобусе, остановился внутренний диалог, словил дереализацию – а из-за этого, жуткую паничную дисфорию. Так же перестал понимать, что говорит мне друг, его слова отошли на второй фон, хотя я всё равно из-за всех сил старался поддерживать диалог. В метро меня застимулировало, челюсть пришла в тонус, захотелось постоянно находиться в движении и не садиться на сидения в вагоне. Ля, ну типичный приход эйфоретика-стимулятора)

Когда мы сели, появилась нужда болтать без умолку. Если молчать и сидеть без движения – ощущения неприятные, думаю многим это ощущение знакомо в виде разрывающего огня в животе, побуждающего к действию (действие кофеина тому пример). Голос у меня повысился, стал грубее – в это время друг как понял, что мне нужно отвлечение - показывал приколюхи на телефоне и занимал диалогами. Хотя моментами касаясь темы политики, я громко высказывал своё мнение на людях, а он меня останавливал в этих моментах)

Выйдя на улицу, первым встречным девчонкам-альтушкам я высказал – «Ля, че за кисы альпингольды идут!». Зашли в магазин, оттуда выходил какой-то алкаш и на своём языке что-то мурлыкал

и мычал, я его по-доброму передразнил, но в магазине охранник посмотрел на меня и сказал подойти. Мне было всё равно, и я проигнорил его просьбу – хоть и стало стрёмно уже спалиться в своём запрещённом состоянии. Пронесло, вышли из магазина без приключений. Охранник ушёл.

Наконец – добравшись до клуба, я уже импульсивно и торопясь побежал танцевать, оставив одежду в гардеробе. Дальше расписывать не буду, опыт был положительный. 2 часа ещё я пребывал в возвышенном плато – потом быстро отпустило, но всё равно держало в бодрости. Потом ещё после клуба на обратном пути в автобусе, с мужиком час общался, пока я уже сам не вышел из автобуса. А это мать его мегаполис, хренушки тут просто так заобщаешься со случайным человеком.

Теоретически эта связка работает так: масло мациса воздействует на каннабиоидные рецепторы, грибы релизят серотонин в большом количестве, а фенибут агонизирует ГАМК-в рецепторы, которые одновременно повышают дофамин. Как итог - довольно схожий с МДМА эффект.

75.1. Прототип первой связки, только вместо масла мациса используется экстракт мускатного ореха в дозировке +- 10-20 капель (исходя из производителя, главное, чтобы экстракт был принят в *минимальной действующей дозировке*).

Экстракт как по мне действует быстрее и более стимулирующе. В масле мациса мне не нравится мазливість, бывает как прибьёт к кровати – так и вставать обратно не хочется. Хотя с экстрактом это вопрос дозировки, при высоких говорят так же захочется валяться. В общем, можно использовать как отдельный более дешёвый аналог масла – эффект такой же каннабиоидный. А вместо него можно вообще мускатные орехи натереть, но это лишний труд и нету точного дозирования. Кто-то улетает с 10 орехов, а кого-то вообще не возьмёт.

Стандарт. Самое лучшее сочетание, какое только можно придумать. Нету мороки с попаданием в тайминги и дешевле, а

эффект ух какой крепкий! Эмпатогенности быть! Для меня это сейчас самое приоритетное.

*Фенибут 500 мг + фенилпирацетам (фенотропил) 200 мг +
псила 0,8 гр*

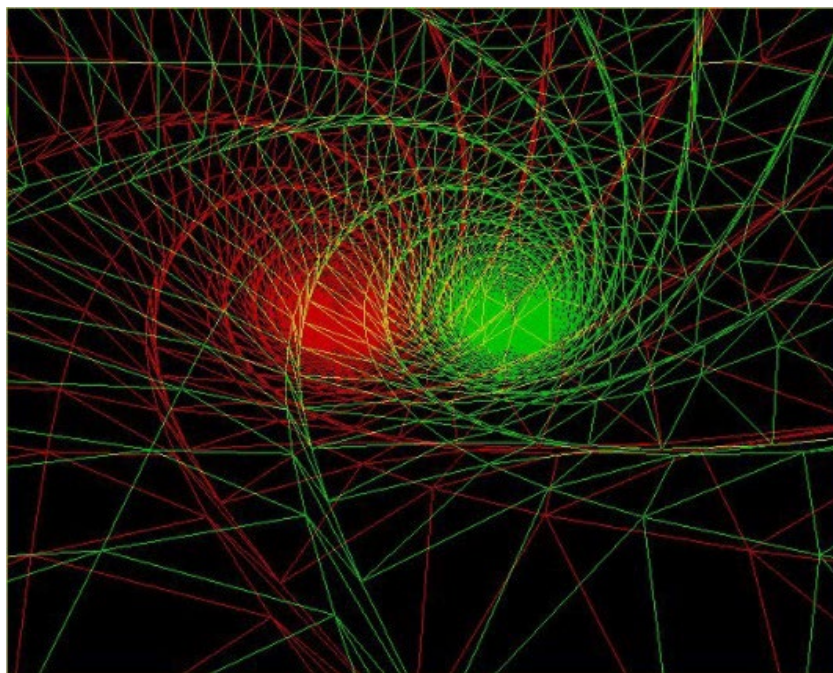
Все дозировки подбираются исходя из чувствительности организма, тут же я поделился тем – что подходит именно мне.

Фенибут с фенилпирацетамом пьются одновременно за час до грибов.

Кипяток. Назвал так связку из-за ощущений. Так много эйфории – будто кипяток на позвоночник льют. С этой связки можно и просто потриповать дома, хотя появляется и супер-физический тонус. Эту энергию можно направить на общение и прочую движуху.

Фенелзин 15-20 мг + грибы 0,5 гр через час-два

Можно принимать даже днём, и уже на послесвечении сгонять на мероприятие. Бодрое и позитивное настроение держится довольно долго.



*Видение с закрытыми глазами
под комбинацией "Кипяток"*

Созерцание искусства

*«Может быть, искусство — это единственный язык, на котором говорит с нами вечность»
- Илья Игин*

Погружение в культуру и искусство — это путешествие к истокам человеческого опыта, где каждая картина, скульптура или мелодия рассказывает историю, сотканную из эмоций, идей и эпох. Если вы стремитесь к глубокому восприятию творчества, микродозы псилоцибина (0,5–1 грамм сушёных грибов) могут стать ключом, открывающим новые грани восприятия. Под их влиянием привычные произведения оживают: краски становятся ярче, формы начинают дышать, а замысел автора раскрывается с поразительной ясностью. Это не просто просмотр выставки, а шаманский ритуал созерцания, где искусство становится зеркалом вашей души. В этой главе я расскажу, как использовать микродозы псилоцибина для погружения в искусство, почему андеграундные галереи лучше подходят для такого опыта и как добавки вроде фенибута или мухомора помогают сделать процесс более осозанным и медитативным.

Почему микродозы усиливают восприятие искусства?

Псилоцибин в микродозах (0,5–1 грамм) мягко расширяет сознание, не уводя в глубокий трип, но усиливая сенсорное восприятие и эмоциональную чувствительность. На таком уровне вы остаётесь в полном контакте с реальностью, но ваш взгляд становится иным: детали, которые раньше ускользали, выходят на первый план, а символика произведений обретает глубину. Картины перестают быть статичными — они начинают «дышать», линии движутся, цвета пульсируют, а образы словно оживают, рассказывая свои истории. Это происходит из-за усиления нейронных связей в зрительной коре и повышения активности в префронтальной коре, что позволяет видеть не только поверхность, но и суть — замысел художника, его эмоции, технику.

Микродозы также снижают фильтры эго, позволяя вам глубже сопереживать искусству. Вы можете почувствовать меланхолию в мазках Ван Гога, мистицизм в символах Климта или бунтарский дух уличных граффити. Это не просто эстетическое удовольствие, а диалог с бессознательным, где искусство становится проводником к вашим внутренним инсайтам. Однако такой опыт требует правильной среды и подготовки, чтобы избежать отвлечений или тревоги.

Как организовать поход на выставку с микродозами?

Посещение галереи под микродозами псилоцибина — это не просто поход за впечатлениями, а осознанный ритуал, требующий внимания к деталям. Вот шаги, которые помогут сделать опыт глубоким и безопасным:

1. Выбор места

Отдайте предпочтение андеграундным галереям или небольшим выставочным пространствам, где царит свободная атмосфера. Государственные музеи с их строгими правилами, камерами и надзирателями могут вызвать тревогу, особенно если микродоза неожиданно раскроется сильнее, чем вы ожидали. Андеграундные выставки, будь то лофты, заброшенные здания или частные студии, создают ощущение свободы, где можно спокойно созерцать, не чувствуя взглядов в спину. Ищите выставки современного искусства, стрит-арта или авангарда — их энергия часто резонирует с псилоцибиновым потоком.

2. Дозировка

- **Микродозы (0,5 – 0,7 г):** подходят для новичков или тех, кто хочет лёгкое усиление восприятия. Вы почувствуете прилив творческой энергии, лёгкую эйфорию и повышенную чувствительность к деталям;
- **Средние микродозы (0,8 – 1 г):** создают более выраженный эффект, где образы начинают «оживать», а мысли текут свободнее. Это для тех, кто уже знаком с

псилоцибином и готов к интенсивному, но управляемому опыту. Принимайте грибы натошак для более быстрого и яркого эффекта, но будьте готовы к тому, что он может быть сильнее ожидаемого. Если вы чувствительны, начните с 0,5 г и постепенно увеличивайте дозу в следующих опытах.

3. Подготовка

- **Намерение:** перед приёмом грибов сформулируйте цель: «Хочу глубже понять искусство», «Ищу вдохновение» или «Стремлюсь увидеть скрытые смыслы». Это направит ваш опыт;
- **Снаряжение:** возьмите блокнот и ручку для записи мыслей, бутылку воды и лёгкий перекус (фрукты, орехи) для заземления. Наушники с медитативной музыкой могут помочь, если вы захотите уединиться;
- **Сопровождающий:** если вы новичок или боитесь «спалиться» в публичном месте, возьмите трезвого друга, который поддержит и поможет ориентироваться.

4. Добавки для медитативного состояния

Микродозы могут вызывать наплыв мыслей, что иногда мешает сосредоточиться на созерцании, обусловлено повышением глутамата. Чтобы сделать опыт более плавным и медитативным, используйте:

- **Фенибут (250 – 500 мг):** успокаивает нервную систему, снижает тревожность и помогает удерживать фокус. Принимайте за 1–2 часа до грибов;
- **Мухомор (0,5 – 1 г сушёных шляпок):** в микродозах мусцимол из мухомора усиливает осознанность и заземляет, смягчая гиперактивность мыслей. Принимайте за 30–60 минут до грибов;
- **L-теанин (100 – 200 мг):** успокаивает и улучшает концентрацию.

5. Созерцание искусства

- **Начало:** прибыв в галерею, дайте псилоцибину время раскрыться (20–40 минут). Начните с дыхательной практики или лёгкой медитации, чтобы настроиться;
- **Погружение:** подойдите к картине или скульптуре и позвольте себе «впасть» в неё. Замечайте детали: мазки, цвета, композицию. Задайте себе вопросы: «Что хотел сказать автор?» или «Какие эмоции это вызывает?». Если образы начинают двигаться или «дышать», не сопротивляйтесь — позвольте им вести вас;
- **Перерывы:** если мысли становятся слишком хаотичными, сядьте, выпейте воды и сосредоточьтесь на дыхании. Фенибут или мухомор помогут вернуть медитативный фокус;
- **Запись инсайтов:** записывайте мысли, которые приходят во время созерцания. Например, «Эта картина показала мне мою тоску» или «Я увидел в мазках борьбу художника». Это станет материалом для дальнейшей проработки.

6. Безопасность и этика

- **Дискретность:** микродозы обычно не вызывают явных внешних признаков, но избегайте резких движений или громких разговоров, чтобы не привлекать внимание. Если чувствуете тревогу, выйдите на воздух и используйте заземляющие техники (еда, дыхание);
- **Уважение к пространству:** не трогайте экспонаты и уважайте других посетителей. Андеграундные галереи обычно лояльны, но всё равно сохраняйте осознанность;
- **Заземление:** после выставки посидите в кафе или парке, перекусите и обсудите опыт с самим собой или другом, чтобы закрепить инсайты.

Магия

Псилоцибин, воздействуя на серотониновые рецепторы и усиливая нейропластичность, открывает доступ к состояниям, которые оккультисты называют «тонким восприятием». На средних дозах (2–3 грамма сушёных грибов, таких как *Psilocybe cubensis*) сознание становится гибким, границы эго размываются, а интуиция и внутреннее видение обостряются. Это состояние идеально для оккультных практик, так как оно



усиливает способность улавливать невидимые энергии, видеть символы и взаимодействовать с тем, что лежит за пределами обыденного. Псилоцибин не создаёт мистические способности с нуля, но действует как лупа, усиливая то, что уже дремлет в вашей психике.

Оккультные практики — будь то ченнелинг, скраинг, гадание, спиритизм или дистанционное воздействие — опираются на развитие интуиции, воли и энергетических центров (чакр, по восточной терминологии). Псилоцибин помогает:

- **Усилить интуицию:** вы начинаете лучше «слышать» внутренний голос и улавливать тонкие сигналы;
- **Развить волю:** средние дозы дают ясность намерения, что важно для ритуалов или визуализаций;
- **Открыть восприятие:** образы, символы и видения становятся ярче, позволяя глубже погружаться в оккультные процессы.

Это не магия в голливудском смысле, а дисциплинированная работа с сознанием, где грибы становятся проводником к вашему внутреннему потенциалу.

Какие оккультные практики усиливаются псилоцибином?

Псилоцибин подходит для множества оккультных дисциплин, каждая из которых тренирует разные аспекты психики и энергии. Я не буду детализировать каждую практику, чтобы оставить пространство для вашего исследования, но вот ключевые направления и их связь с психоделическим опытом:

1. **Ченнелинг:** практика связи с сущностями, духами или высшими аспектами сознания. Под псилоцибином вы можете яснее ощущать «голоса» или образы, приходящие из бессознательного, будь то архетипы, духи или ваше высшее «я»;
2. **Скраинг:** созерцание зеркал, воды или кристаллов для получения видений. Средние дозы усиливают визуальные образы, делая их яркими и подвижными, словно вы смотрите фильм в своём разуме;
3. **Гадание:** работа с картами Таро, рунами или другими системами. Псилоцибин обостряет интуицию, позволяя глубже читать символы и чувствовать их смысл;
4. **Спиритизм:** контакт с духами или энергиями умерших. Грибы усиливают восприятие тонких сигналов, но требуют осторожности, чтобы не утратить заземление;
5. **Подвязывание и привлечение событий:** ритуалы для формирования намерений или влияния на реальность. Псилоцибин укрепляет волю, помогая чётче визуализировать желаемое;
6. **Дистанционное воздействие:** практики, направленные на влияние на предметы или события на расстоянии. Псилоцибин усиливает чувство связи с миром, что может поддерживать такие эксперименты;
7. **Видение:** развитие ясновидения или восприятия энергии. Грибы помогают замечать ауры, энергетические поля или

внутренние образы, которые в обычном состоянии ускользают.

Каждая из этих практик тренирует интуицию, волю и энергетические центры, такие как третий глаз (ассоциированный с видением) или сердечная чакра (связанная с эмпатией). Псилоцибин действует как усилитель, позволяя вам глубже погружаться в эти процессы и закреплять навыки через регулярную практику.

Как организовать оккультную практику с псилоцибином?

Работа с псилоцибином в оккультных практиках — это ритуал, требующий подготовки, намерения и уважения к процессу. Вот шаги, которые помогут сделать опыт безопасным и продуктивным:

1. Выбор пространства

- **Уединение:** практикуйте в тихом, безопасном месте — дома, в лесу или у природного алтаря (например, у камня или дерева). Убедитесь, что вас никто не побеспокоит;
- **Ритуальная обстановка:** создайте священное пространство — свечи, благовония, кристаллы, карты Таро или другие инструменты. Это помогает настроиться на мистический лад;
- **Природа:** если возможно, выберите место силы (дольмен, капище, рощу), где энергия земли усилит ваш опыт.

2. Дозировка

- **Средние дозы (2–3 г):** идеальны для оккультных практик, так как создают глубокое, но управляемое погружение. Вы сохраняете контроль, но восприятие расширяется, усиливая видения и интуицию;
- **Микродозы (0,2–0,5 г):** подходят для начинающих или для подготовки к ритуалу. Они усиливают интуицию без сильных визуальных эффектов;

- **Высокие дозы (3,5+ г):** только для опытных практиков в безопасной обстановке, так как они могут увести в слишком глубокие состояния, затрудняя осознанную работу. Практики могут стать неконтролируемыми.

Начинайте с 2 граммов, если вы знакомы с псилоцибином, и корректируйте дозу в зависимости от чувствительности.

3. Подготовка

- **Намерение:** сформулируйте чёткую цель: «Хочу развить ясновидение», «Ищу контакт с внутренним проводником» или «Стремлюсь понять символы». Это направит ваш трип;
- **Инструменты:** подготовьте всё необходимое — зеркало для скраинга, карты для гадания, свечи для ритуала или блокнот для записи видений;
- **Безопасность:** убедитесь, что рядом есть трезвый «хранитель», если вы практикуете высокие дозы. Возьмите воду, лёгкую еду (фрукты, орехи) и тёплую одежду.

4. Ритуал

- **Начало:** начните с медитации или дыхательной практики, чтобы успокоить ум. поприветствуйте пространство и силы, с которыми хотите работать, выразив уважение;
- **Погружение:** после приёма псилоцибина (эффект начинается через 20–40 минут) начните практику. Например, смотрите в зеркало для скраинга, задавая вопросы, или раскладывайте карты Таро, доверяя интуиции. Позвольте образам и ощущениям вести вас;
- **Творческое выражение:** если приходят видения, запишите их, нарисуйте или произнесите вслух, чтобы закрепить. Используйте бубен или варган для усиления энергии;
- **Заземление:** когда эффект грибов ослабевает (через 4–6 часов), завершите ритуал тишиной, дыханием или благодарностью. Запишите ключевые откровения, моменты своей работы.

Поход на места силы

Посещение мест силы — дольменов, капищ, священных гор или каменных лабиринтов — под действием псилоцибина усиливает этот опыт, вплетая в него энергию природы и древних традиций. Эти сакральные пространства, будь то геопатогенные зоны по сетке Хартмана или освящённые веками святыни, пробуждают глубинные процессы, усиливая действие грибов и открывая путь к духовной и психологической трансформации. В этой главе я расскажу, как использовать места силы для шаманских практик с псилоцибином, начиная с микродоз и переходя к более глубоким дозировкам, если вы готовы и уверены в безопасности. Эта практика — для тех, кто чувствует зов шаманического пути, кто ищет не просто инсайты, а связь с чем-то большим, чем они сами.

Почему места силы усиливают психоделический опыт?

Места силы — это точки на земле, где, по преданиям или личным ощущениям, концентрируется особая энергия. Это обусловлено активностью электромагнитных излучений, если место стоит на тектоническом разломе, либо накопленной историей и ритуальным насыщением места.

Дольмены, возведённые древними для ритуалов, капища, пропитанные верой предков, горы, хранящие молчаливую мудрость, или лабиринты, ведущие к центру себя, — все они обладают уникальным воздействием на психику. Наука может объяснять это геомагнитными аномалиями или психологическим эффектом сакральности, но для шаманического сознания — это не так важно. Под псилоцибином, который обостряет восприятие и открывает подсознание, эти места становятся порталами, где внутренний и внешний миры сливаются. Энергия земли, ритмы природы и символика места усиливают действие грибов, помогая глубже погрузиться в духовный и трансцендентальный опыт.

На микродозах (0,25–1,5 грамма сушёных грибов) вы почувствуете лёгкое расширение восприятия: цвета станут ярче,

звуки природы — живее, а место силы начнёт «говорить» с вами через ощущения. Более высокие дозы (1,5–3 грамма) открывают двери к мистическим переживаниям, где вы можете встретить архетипические образы, ощутить связь с предками или пережить единство с природой. Однако такие практики требуют подготовки, одиночества и уважения к пространству, чтобы опыт остался безопасным и осознанным.

Как организовать практику в местах силы?

Работа с псилоцибином в местах силы — это не прогулка, а ритуал, требующий намерения, дисциплины и уважения к процессу. Вот шаги, которые помогут сделать этот опыт глубоким и созидательным:

1. Выбор места

Ищите места силы, которые резонируют с вами:

- **Дольмены:** эти древние каменные сооружения, часто связанные с ритуалами, излучают мощную энергию трансформации. После посещения дольменов может в корне поменяться судьба, и в какую сторону она поменяется — зависит от человека. Поэтому, приходить надо туда будучи подготовленным, чистым в намерениях и поступках. Так же дольмены очень пресыщены мужской «грубой» энергией, не редка ситуация — когда у людей там может заболеть и закружиться голова из-за пробивного влияния;
- **Капища:** места славянских или других языческих обрядов, где можно почувствовать силу коллективного мировоззрения, установить связь с предками и обратиться к силам своих Богов;
- **Горы:** вершины, такие как Белуха на Алтае или Аракуль в Челябинской области, дают ощущение возвышенности и перспективы. По аспектам сакральной геометрии, в горах скапливается чистая энергия;

- **Каменные лабиринты:** например, лабиринты Севера России или Карелии, символизирующие путь к центру себя.

Убедитесь, что место уединённое, безопасное и доступное. Избегайте людных туристических зон, чтобы сохранить сосредоточенность.

2. Подготовка

- **Намерение:** перед погружением сформулируйте чёткое намерение: «Хочу понять свои страхи», «Ищу связь с природой» или «Стремлюсь к внутреннему покою». Это направит опыт;
- **Безопасность:** проверьте маршрут, погоду, наличие воды и тёплой одежды. Возьмите с собой друга или «хранителя», который останется трезвым, если планируете высокие дозы;
- **Снаряжение:** простая еда (фрукты, орехи), вода, блокнот для записи инсайтов, тёплое одеяло и, при желании, инструменты (например, бубен или варган) для ритуала.

3. Дозировка

- **Микродозы (0,5 - 0,8 г):** подходят для первого знакомства с местом силы. Они усиливают восприятие, позволяя почувствовать энергию места без глубокого погружения. Идеально для новичков или тех, кто хочет мягкий опыт;
- **Лёгкие дозы (0,8 – 1,5 г):** создают состояние потока, усиливая связь с природой и внутренними образами. Подходят для медитации или ритуала в одиночестве;
- **Высокие дозы (1,5 – 5 г):** только для опытных практиков, уверенных в своей подготовке и безопасности места. Такие дозы открывают мистические переживания, но требуют полного уединения и контроля среды. Всегда начинайте с микродоз, особенно в новом месте, чтобы «познакомиться» с его энергией. Высокие дозы

используйте только после нескольких посещений и при полной уверенности в своих силах.

4. Ритуал

- **Начало:** прибыв на место, сядьте в тишине, сделайте дыхательную практику и настройтесь на намерение. поприветствуйте место — мысленно или вслух, выразив уважение к его энергии;
- **Погружение:** после приёма грибов (эффект начинается через 20–40 минут) позвольте себе взаимодействовать с местом. Лягте на землю, прикоснитесь к камням, идите по лабиринту или медитируйте у дольмена. Пусть место само ведёт вас;
- **Творческое выражение:** если вы принесли бубен, варган или флейту, используйте их, чтобы усилить связь с энергией места. Звуки резонируют с вибрациями земли, углубляя трип;
- **Заземление:** когда эффект грибов ослабевает (через 3–5 часов), посидите в тишине, запишите инсайты или нарисуйте образы, которые пришли. Это поможет интегрировать опыт.

5. Безопасность и этика

- Убедитесь, что вы одни или с доверенными людьми, чтобы избежать отвлечений или стресса;
- Не оставляйте мусор и уважайте место — это не просто локация, а сакральное пространство;
- Если чувствуете тревогу или дискомфорт, вернитесь к дыхательным практикам или заземляйтесь с помощью техник и инструментов (например, еда, физический контакт с землёй).

Векторы проработки на местах силы

Места силы под псилоцибином усиливают несколько аспектов проработки, описанных в книге:

- **Духовный вектор:** энергия дольменов, капищ или гор пробуждает чувство связи с чем-то большим — природой, предками, космосом. Псилоцибин открывает восприятие к

этим силам, помогая пережить мистические состояния, которые можно интегрировать через медитацию или юнгианский анализ архетипов;

- **Психический вектор:** Места силы часто вскрывают подавленные эмоции или травмы. Например, стоя у дольмена, вы можете почувствовать скорбь или силу предков, что станет материалом для работы с Тенью в юнгианской психотерапии или когнитивной реструктуризацией (КПТ);
- **Социальный вектор:** если вы практикуете в одиночестве, трип на месте силы может усилить внутреннюю уверенность, которая затем проявится в отношениях. После опыта используйте техники ДПТ (например, DEAR MAN) для проработки социальных связей;
- **Шаманический вектор:** это сердце практики. Места силы и методы расширения сознания — древние союзники шаманов. Работа с ними пробуждает внутреннего проводника, помогая найти ответы на вопросы о предназначении и пути.

Интеграция опыта

Чтобы место силы и психоделик стали частью трансформации, важно интегрировать опыт:

- **Дневник инсайтов:** записывайте образы, эмоции и мысли, которые пришли на месте силы. Например, «у дольмена я почувствовал связь с предками» или «лабиринт показал мне мой страх перед неизвестностью». Это станет основой для психотерапии;
- **Юнгианский анализ:** если в трипе возникли архетипические образы (мудрец, богиня, зверь), используйте активное воображение или анализ сновидений, чтобы углубить их значение;
- **Психотерапия:** применяйте КПТ для работы с убеждениями (например, «Я недостоин силы» → «Я могу принять свою внутреннюю мощь») или ДПТ для управления эмоциями, вскрытыми на месте силы;

- **Повторные визиты:** возвращайтесь на место силы без психоделика, чтобы закрепить связь с его энергией. Медитируйте, рисуйте или просто слушайте тишину.



Разрушенный дольмен в Абхазии

Быстрый выход из депрессии

*«Депрессия — это тень, которая учит нас искать свет внутри себя»
- Авторская адаптация, вдохновлённая Карлом Юнгом*

Экспериментируя с микродозами псилоцибина и другими препаратами, обнаружил связку — которая прям перезапускает текущее состояние напряженности, апатичности и меланхолии:

Бифемелан 150 мг + грибы 0,5 гр

Бифемелан является тоже ингибитором МАО, предотвращая распад серотонина и дофамина, так же улучшает холинергическую передачу придавая общей бодрости настроения и ума. По личным наблюдениям, бифемелан при приёме в соло — заостряет цветопередачу, добавляет эйфоричных мурашек в затылке, бодрит в настроении. В большей части присутствует именно серотониновое ощущение благополучия.

При приёме с грибами - останавливается внутренний диалог, происходит усиление псилов примерно в полтора раза, накатывает сверхсильное ощущение благополучия, негатив в внутренних состояниях размывается как сахар в чае. Держится это всё ровно и долго. Даже на следующий день остаются пост-эффекты.

Принимать грибы нужно, как только почувствуете бифемелан, иначе не попадёте в тайминг.

Музыкальный джем

*«Каждый звук — это нить, связывающая нас с космосом»
- Авторская адаптация, вдохновлённая Теренсом Маккенной*

Псилоцибиновое путешествие — это не только встреча с глубинами собственного сознания, но и возможность соединиться с другими, с природой и с творческой энергией, что струится через нас, когда мы открываемся миру. Одним из самых мощных и гармоничных способов усилить такой опыт является создание музыки в кругу единомышленников, на лоне природы, где ритмы барабанов, звон бубнов и вибрации варгана сливаются с потоком трипа. Это не шаманская церемония с её строгой ритуальностью, а лёгкое, социальное событие, где небольшие дозировки псилоцибина — около одного грамма грибов — помогают раскрыть творческий потенциал, укрепить связь с окружающими и углубить переживания. В этой главе я расскажу, как организовать такие музыкальные встречи, почему они идеально дополняют психоделический опыт и как направить их энергию на внутреннюю и социальную проработку.

Музыка как проводник психоделического потока

Музыка — это язык души, который в психоделическом опыте становится мостом между внутренним и внешним миром. На небольших дозах (около 1 грамма сушёных грибов, таких как *Psilocybe cubensis*), сознание становится гибким, восприимчивым к ритмам и звукам, но сохраняет ясность и способность к взаимодействию. В отличие от высоких доз, которые уводят в глубокое шаманское погружение, микродозы или лёгкие дозы создают состояние потока — той самой текучей гармонии, где исчезают границы между «я» и «мы», между человеком и природой. В этом состоянии музыка не просто звучит — она оживает, становясь пульсом трипа, который синхронизирует эмоции, мысли и движения.

Барабаны задают ритм, словно сердцебиение земли, помогая заземлиться и чувствовать связь с физическим миром. Бубны добавляют вибрацию, которая резонирует с тонкими энергиями, усиливая чувство единства. Варганы, с их гипнотическим

гудением, открывают доступ к внутренним образам, словно проводя диалог с подсознанием. Другие инструменты — флейты, диджериду, калимбы — приносят мелодичность и разнообразие, позволяя каждому участнику выразить себя. На природе, под шёпот листвы или журчание ручья, эти звуки сливаются в единый поток, который направляет трип в созидательное русло.

Организация музыкальных встреч на природе

Создание музыкального круга на природе требует осознанности и подготовки, чтобы опыт был безопасным, гармоничным и вдохновляющим. Вот ключевые шаги для организации такого события:

1. Выбор места

Найдите уединённое место в природе — лесную поляну, берег реки или холм с видом на закат. Важно, чтобы пространство было безопасным, вдали от посторонних глаз, с возможностью развести костёр (если разрешено) и расположиться кругом. Природа сама по себе усиливает психоделический опыт, а её звуки — шелест листвы, пение птиц — становятся частью музыкального потока.

2. Состав группы

Соберите небольшую компанию — 4–8 человек, чтобы сохранить интимность и управляемость. Участники должны быть знакомы друг с другом или разделять общий настрой на творчество и осознанность. Это не про тусовку, а про совместное путешествие, где каждый вносит свой вклад. Убедитесь, что все понимают дозировку и готовы к лёгкому, социальному трипу.

3. Дозировка

Используйте низкие дозы псилоцибина — около 0,8–1,2 грамма сушёных грибов на человека (в зависимости от чувствительности). Это соответствует уровню, который вызывает лёгкую эйфорию, усиление восприятия и творческую раскрепощённость, но не уводит в глубокую

интроспекцию. Перед началом убедитесь, что все участники знают, как псилоцибин влияет на тело и разум, и исключайте сочетание с алкоголем или другими веществами, если это не описываемые ранее связки.

4. Инструменты

Подберите простые и интуитивные инструменты:

- **Барабаны** (джембе, дарбука): задают ритм, помогают заземлиться;
- **Бубны и шейкеры**: создают текстуру, усиливают чувство единства;
- **Варганы**: идеальны для индивидуального погружения и медитативного звучания;
- **Флейты, калимбы, диджериду**: добавляют мелодичность и эмоциональную глубину. Если кто-то не умеет играть, дайте ему шейкер или маракасы — в потоке трипа даже новичок почувствует себя частью музыки.

5. Структура встречи

- **Начало**: соберитесь в круг, поделитесь намерениями (например, «хочу выразить радость» или «ищу гармонию»). Это задаёт тон и создаёт общую энергию.
- **Разогрев**: начните с лёгкого ритма на барабанах или бубнах, позволяя каждому войти в поток. Можно включить дыхательные практики или лёгкую медитацию для синхронизации;
- **Свободное музицирование**: после приёма псилоцибина (эффект начинается через 20–40 минут) дайте группе импровизировать. Пусть ритмы и мелодии рождаются спонтанно, без жёстких правил;
- **Заземление**: через 2–3 часа, когда эффект грибов ослабевает, завершите круг пением, общим дыханием или тишиной, чтобы интегрировать опыт.

6. Безопасность и поддержка

Назначьте трезвого «хранителя круга» — человека, который не принимает псилоцибин, но следит за безопасностью, помогает с логистикой и поддерживает, если кому-то понадобится помощь. Убедитесь, что у вас есть вода, чай, лёгкие закуски (фрукты, орехи) и тёплые вещи для комфорта.

Как музыка направляет проработку?

Музыкальные встречи на природе с лёгкими дозами псилоцибина усиливают несколько векторов проработки, описанных в книге:

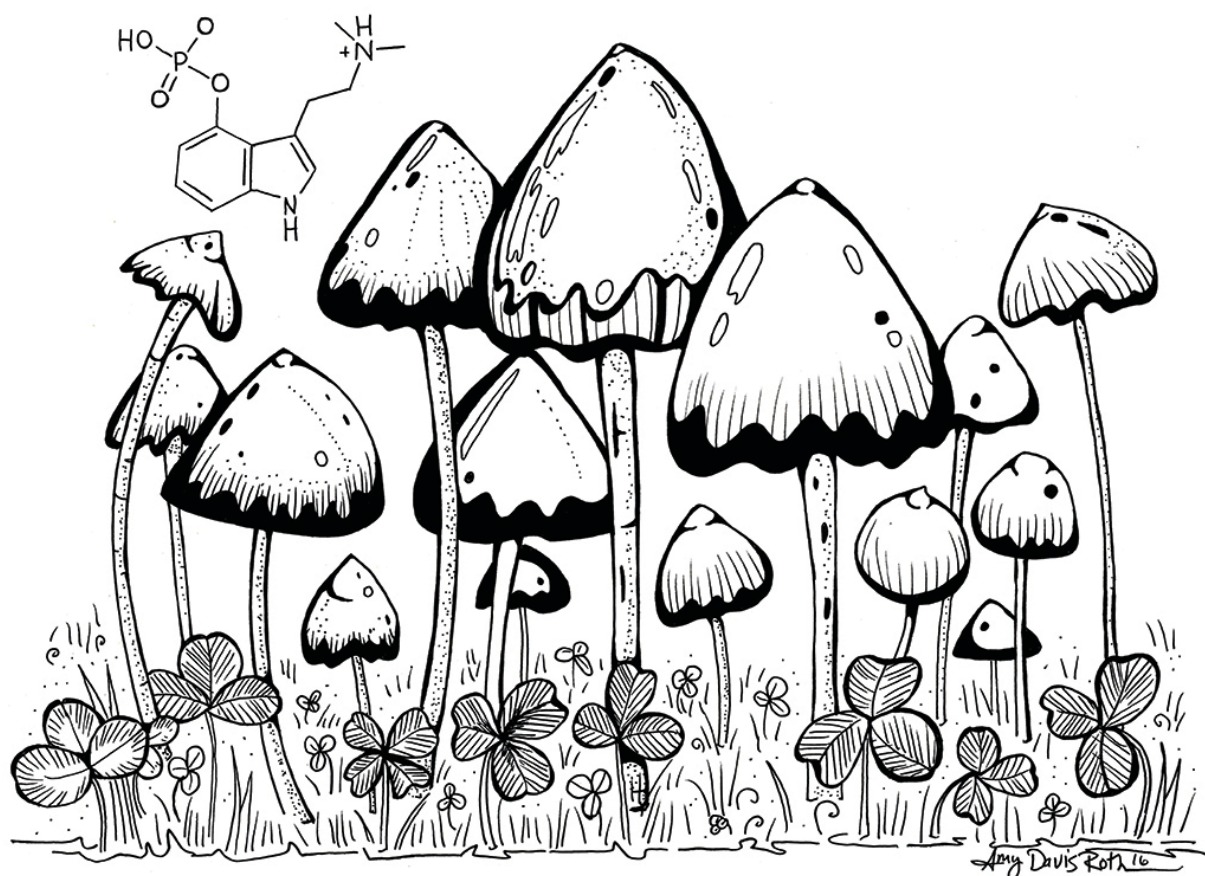
- **Социальный вектор:** совместное музицирование укрепляет связь между участниками, создавая чувство общности. Псилоцибин усиливает эмпатию, позволяя глубже чувствовать других и выражать себя через звук. Это помогает прорабатывать социальные страхи или сложности в коммуникации;
- **Духовный вектор:** ритмы и звуки на природе под псилоцибином пробуждают ощущение единства с миром — тем самым состоянием, которое шаманы искали в ритуалах. Это помогает интегрировать духовные инсайты, например, чувство связи с природой или внутренним «я»;
- **Психический вектор:** музыка становится каналом для выражения эмоций, которые могут быть подавлены. Например, ритмичное постукивание по барабану может высвободить гнев, а мелодия варгана — помочь осознать грусть;
- **Творческий вектор:** псилоцибин раскрепощает творческий потенциал, а музыка даёт ему форму. Даже если вы никогда не играли на инструментах, в трипе вы почувствуете, как звуки рождаются сами собой. Это укрепляет уверенность в своих силах и открывает новые способы самовыражения.

Практические советы для интеграции

Чтобы музыкальный трип стал не просто ярким воспоминанием, а частью трансформации, используйте следующие практики:

- **Записывайте инсайты:** после встречи запишите в дневник образы, эмоции или мысли, которые пришли во время музицирования. Например, «ритм барабана помог мне почувствовать силу» или «звук варгана вызвал образ реки». Это станет материалом для психотерапии;
- **Рефлексия в группе:** проведите короткий круг обсуждения после трипа, где каждый поделится своим опытом. Это усилит социальную связь и поможет осознать коллективные инсайты;
- **Творческая интеграция:** нарисуйте или напишите стихотворение, вдохновлённое музыкой трипа. Это продолжит творческий поток и закрепит переживания;
- **Психотерапия:** используйте техники КПТ (например, когнитивную реструктуризацию) для работы с убеждениями, которые всплыли в трипе, или ДПТ (например, осознанность) для управления эмоциями.

ПРИЛОЖЕНИЕ



В этой части я закину свои дополнительные наработки и просто осознания, которые приходили во время психоделических путешествий.

Грибные откровения

Собрал тут то, что ещё как-то закидывал у себя на канале.

Откровение 1

Чем больше я в трипах занимался мелкой моторикой рук, тем сильнее чувствовал активность мозга. Это подтолкнуло меня к мысли, что интенсивность движения пальцами так или иначе связана с нейрогенезом человека.

Получается, что занятие мелкой моторикой должно практиковаться не только детьми для развития мозга и запуска речи, но и взрослыми для буста гибкости ума.

По случаю, я как то гулял в парке ночью и зная правило мелкой моторики - под музыку в наушниках танцевал руками, хаотично, но в такт кривлялся пальцами. Эх, жалко нельзя точно объяснить как танцевать руками - надеюсь понимаете)

Вот, и начиная потихоньку совершать хаотичные движения кистями мне хотелось дополнять эти движения. Меняя траекторию, интенсивность - уже захотелось и полностью всем телом потанцевать. И получилось так, что начиная всего лишь с пальцев рук, раскочегарил движения до полного включения тела. Одновременно максимально включилось настроение, пощёрли мысли - которые лежали в черепной коробке мертвым грузом. Движение двигает мозговую активность, и начинается оно на кончиках наших пальцев! От малого идёт к большему!

А если мне нужно обуздать длинный хвост мысли, продумать большой план или концепцию - делаю это только с чётками в руках. Только так идёт нужное сосредоточение и поток осмысления.

Если чувствуете, что в вас застряла мысль и не можете её сформулировать, попрактикуйте гимнастику рук - очень поможет сдвинуть думу с мёртвой точки.

Откровение 2

БАДы, вещества и препараты одновременно создают, и одновременно закрывают комплекс неполноценности индивидуума. Принятие того или иного в долгосроке - закрепляет психику на ритуале того, где ты становишься якобы лучше. Поэтому кушать постоянно ноотропы, препараты и БАДы - это путь к неврозу.

Когда мне это открылось в трипе - объём и количество потребляемого сократилось процентов на 80. Остались лишь только необходимые витамины и добавки на восполнение дефицита. Ноотропы лежат на крайнюю ситуативность.

И вот, когда я отказался от лишнего, с удивлением заметил, как меня психологически отпустило. Ведь после отказа от постоянного накачивания веществами - не поменялась ни модель поведения, ни настроение, ни что-либо ещё в самоощущениях. Даже лучше стало, так как понял суть своего невроза - приобретённого в нелёгкий период жизни, вынуждающий жрать абсолютно всё - что бы вывозить весь объём и груз повседневной деятельности. Если это будет понятно людям - то разрушится сразу вся модель маркетинга "скушай то-то - станешь тем-то"!

Откровение 3

В определённый момент жизни мне начали приходить псевдо-воспоминания, как будто я действительно переживал какие-то события когда-то относительно себя - но такого не происходило абсолютно никогда. Невзначай думал, что же это всё-таки такое? Воспоминания были связаны с времяпрепровождением с отцом, путешествиями, любовными коммуникациями с девушками.

И вот вроде бы я не особо заморачивался с нахождением ответа на такое явление, но грибы решили - что мне нужно дать на это конкретное видение процесса. Оказывается, моё подсознание само придумывало эти истории и выдавало мне за что-то настоящее произошедшее! Это так просто и гениально, что для

духовной целостности подсознание вверх закидывало то - что мне нужно было испытать в пробеле! Ведь характер этих псевдовоспоминаний связан с тем, на что я априори несколько с детства был обделён.

Это интересно, так как объекты вожеления обычно приходят к нам во снах - но тут это приходило в виде действительных воспоминаний (жаль не передать, на сколько это было реально). Полагаю, что связано это с аскетично - прагматичным стилем моего существования + задействовал в то время спящие структуры своего мозга при помощи ноотропов разных целей назначения.

Теперь подумайте над очень убеждёнными людьми в религиозных, философских и других мировоззренческих вопросах. Стоит ли с ними вступать в споры и дискуссии - если у них происходят такие же подсознательные процессы? Ведь человек сам себе придумывает сказку - что бы в неё же и поверить. И в этом нет ничего плохого, так как она закрывает пробелы духовной целостности. Изыми эту составляющую человека - он перестанет быть витальным, живым и счастливым.

Откровение 4

Некоторые наши сны действительно буквально отражают заложенную в нас программу. Мне часто снилась тюрьма, в ярких красках. Всегда по-разному, но суть сюжета была в том - что я должен быть там запертым и быть изолированным от другой жизни.

Во время трипа с закрытыми глазами меня закинуло в эту самую же локацию, ощутил участок мозга - проецирующий данное видение. Там я был выше духом над своей проекцией и сломал эту тюрьму. Знанием пришло откровение, что это был импринт самоограничения, записанная извне программа.

После отработки такого опыта и уничтожения тюрьмы - жизнь несколько поменялась. Заметил, что стал смотреть вообще

во все стороны своих возможностей. Условно если представить событийную матрицу судьбы человека, большинство людей пользуется от силы 40 процентами данной матрицы. Ведь мы умеем с помощью своей воли выбивать из неё нужные нам события, а кто-то выбивает и ненужные. Хи-хи)

Воот, и если правильно задействовать свою волю - можно выбивать и 80 процентов всех возможностей, главное что бы был разрушен импринт самоограничения.

Откровение 5

Вся наша жизнь крутится вокруг удовлетворения своих архетипических элементов и ролей. Если данные регалии своих ролей игнорировать - приходит неминуемое снижение общей витальности, выражается это в снижении энергии, апатии, тревожности, и прочих дурных симптомах.

Архетипическое заложено у нас в подсознательном, отказ от соединения с подсознательным - является просто перерезанием канала целостности.

По классам и уровням, архетипическое содержится в:

- **Ролях.** Это как говорят - у кого душа лежит создавать, а у кого воевать. Тут фиксируем какая у нас конфигурация психики, и подстраиваемся под неё. Причём сразу советую отбросить ту самую Юнговскую таблицу из 12 архетипов личности — это овощное упрощение. Восприятие себя идёт интуитивно, а не рационально сравнивая с таблицами;
- **Инстинктивном.** Это диктует нам физиология, а регуляция физиологического содержится, опять же, в подсознательном. И данная составляющая человека была сформирована одновременно с его созданием на Земле. К сожалению, поздно я это понял. Как-то пытался выйти на абсолютнейший целибат - но не тут-то было, половое воздержание на длительных дистанциях свёртывает витальность, организм видит

что его лишили архетипической цели, и он начинает ликвидировать сам себя. Поэтому дабы чувствовать себя достойно по жизни - просто необходимо участвовать в рынке половых отношений. Не знаю людей - у кого это не так. Иной вопрос в том, как правильно часть индуцированной силы сублимировать, а часть - умеренно слить;

- **Теневом.** Те черты нашего характера, которые мы загнали под шконку в виду разных обстоятельств. По гештальт терапии - сюда относится принцип полярности, который надо соблюдать для достижения целостности. Очень чётко я это наблюдал ещё в детстве, видел в себе две черты - которые должны выходить по очереди наружу. Созидательное и разрушительное, эманации Рода и Марены содержащиеся в одном сосуде. Но само теневое к пониманию сложнее, это не только то, что относиться к полярности.

Для чего понимание таких вещей нужно? Прежде всего для того, чтобы отказаться от обстановки - где не дают проявлять себя полностью как вам хотелось бы. Если идут годы ограничивающих вашу архетипическую целостность - обстоятельств, годы потом не сможете выкрутить на максимум витальность. В прошлом году я закончил обучение в шараге и до сих не могу прийти в порядок - эта ущербная система забрала часть моей творческой и экспрессивной целостности. Потому что бесконечно пытался уговорить свою гиперактивность для того, чтобы выполнять бесполезные задания (для своих дел гиперактивность не мешала, только наоборот двигала).

Второе - вы будете сами себе психотерапевтом. Зная какой архетипический элемент нужно удовлетворить, можно избежать множественных неврозов, страхов и выгораний.

Третье - что бы не питать иллюзий на счёт независимости сознания от подсознания.

Большая таблица комбинаций с грибами

Вещество	Усиление	Терапевтичность	Послесвечение	Шаманический опыт	Советую/не советую
Фенелзин	Множественно, с микродозы получаешь уже много горячей эйфории	Хорошее настроение сохраняется ещё очень долго	За счёт необратимого ИМАО - долго	Видения состоят из ярких линий и пятен	Советую
Унифрам	Замечено не было	Минимальная	Взаимодействие нету, только за счёт силы грибов	Взаимодействия нету	Не советую
Хлорфенилпиретам (RGPU-95)	Хорошо усиливает грибы, но анксиолитического свойства данного ноотропа отследить не удалось. Грибы такие же взрывные	За счёт силы грибов	Имеется, и довольно устойчивое	Зависит от трипа	Советую
Фенибут	Снижает тревогу и одновременно добавляет эйфоричности к грибам, хорошо для прогулок	Хорошая	Имеется	Зависит от трипа	Советую
Мухоморы	Успокаивает гиперактивность в трипе, подходит тем - кто не может нормально лежать во время сеанса	Может снизить глубину погружения, но всё это обтекаемо с дозировками	В зависимости от силы проработки психики	Погружает во внутренний мир	Советую
Кетамин	Меняет визуалы, ослабляет восхищение музыкой, усиливает диссоциацию	Минимальная	Мир кажется обновленным, восприятие ярче. Эмоционально никак	Отправляет в мир духов, но очень опосредованно. Так же расщепляет личность на архетипические элементы	Не советую

Фенилпирацетам	Усиливает тусовочные активные движения, чисто становишься душой компании - зарядом дня или вечера	В общем то да, если закрепить психологический отклик проведённого времени под ФП	В зависимости от силы проработки психики	Минимальный, так как держит во внешнем мире	Советую
Фасорацетам	В спрее, может усиливать трип сразу в моменте	За счёт силы грибов	За счёт силы грибов	Зависит от трипа	Советую
Ноопепт (омберацетам)	По ощущениям, в 2-3 раза. Даже немного пугающе резко усиливает	За счёт силы грибов	За счёт силы грибов	Зависит от трипа	Советую
Масло мациса	Усиливает смешливость, юморизм	Уменьшенная, после масла надо ещё восстановиться. Оно изматывает	Минимальное	Нету	Не советую
Бифемелан	Больше делает трип спокойным, с грибами в синергии - а не усилении	Быстрый сброс депрессивных состояний	В зависимости от силы проработки психики	Зависит от трипа	Советую под микродозы, для быстрого сброса депрессивных состояний
Астра2959 (ИОЗ-стимулятор)	Действует параллельно с грибами, не синергизируя и не усиливаясь	Нету	Нету	Нету	Не советую
Колурацетам	Даёт визуальный спектр как у мескалина, цвета очень яркие. В целом ощутимо	В зависимости от трипа	Не выраженное	В зависимости от трипа	Советую раз попробовать, а так трип там довольно специфичный

	усиливает все эффекты				
PRL-8-53	Существенное, усиление в 2-2,5 раза	Высокая, так как усиление очень гармоничное	Есть	Есть вероятность данного опыта	Советую первым делом. Лучшее для усиления
Экстракт Polygala	Гармонично в синергизме усиливает фактор настроения, при этом не углубляя сам трип. Добавка к настроению как фенибут - но в сторону бодрячка. Ингибирует обратный захват серотонина и дофамина	Высокая	Полигала запускает нейрогенез через факторы NGF и BDNF. Это приводит к яркому, классному послесвечению	В зависимости от трипа	Советую
Экстракт виноградной косточки	Принимается перед трипом для успокоения и ровного входа. Устраняет побочки вазоконстрикции	Трип становится мягче, приятнее, спокойнее. Больше статичности. Терапевтичность закрепляет состояние спокойствия в долгосрок	Мягкое спокойное послесвечение	Смотря какие дозировки	Советую
Селегелин	Очень непонятно усиливает	Нету	Не влияет	Нету	Не советую
Рапе (шаманический нюхательный табак)	В моменте может мощно углубить трип, как турбо-режим для двигателя когда надо усилить мощности	Помогает в трипе, когда надо преодолеть грани	Не влияет	Под шаманическое погружение хорошо подходит, резко можно проработать то - что встречается в психике	Советую
CBD	Ослабляет бед-трип при приёме в	Успокоение на острых углах трипа, делает	Не влияет	Корректирует погружение, как в плюс к	Советую

	моменте, делает более выносимым в погружении	его более терапевтичны		шаманической обработке	
Чай Пуэр	Физически бодрит в трипе, делает его веселее в плане стимуляции	С микродозами терапевтично для социальных мероприятий	За счёт силы грибов	В зависимости от дозировок	Советую
Зелёный чай	Добавляет созерцательности в погружении, снимает лишнюю тревогу. Идеально подходит под грибы	Терапевтично за счёт плавного и приятного погружения. Одновременно насыщает ментальной силой	За счёт силы грибов	Подходит под шаманическое погружение	Советую
Экстракт/настойка элеутерококка	Снимает побочки вазоконстрикции и приводит в норму давление, поддерживает физический тонус	Терапевтично за счёт отсутствия побочек, физического комфорта	За счёт силы грибов	Не влияет	Советую

Заключение

«Человек должен бояться того, что никогда не начнет жить»

- Марк Аврелий

В конечном итоге, псилоцибиновые грибы — это не просто психоактивное вещество, а проводник к глубинам нашего сознания, инструмент, который, при осознанном подходе, способен раскрыть внутренний потенциал, исцелить душевные раны и открыть путь к духовному росту. Эта книга — моё личное путешествие, сотканное из опыта, экспериментов и откровений, которые я обрёл, взаимодействуя с грибами. Она не претендует на универсальную истину, но стремится стать картой для тех, кто ищет свой путь к целостности, гармонии и смыслу.

Мы начали с понимания, что псилоцибин — это не про мимолётное удовольствие, а про глубокую работу с собой. Через различные векторы проработки — социальный, психический, духовный, аналитический, иницирующий — грибы помогают нам не только заглянуть в подсознание, но и трансформировать его, выстраивая мосты между разрозненными частями нашей души. Каждый сорт грибов, каждая дозировка, каждая комбинация с другими веществами или практиками — это уникальный ключ, который открывает определённую дверь. Будь то кубенсицы для универсального знакомства, наталы для эмпатической глубины или семиланцеты для шаманского погружения, выбор инструмента зависит от вашего намерения и готовности.

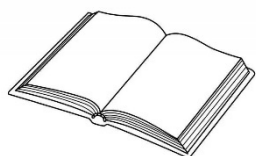
Мы рассмотрели, как подготовиться к трипу, как гармонизировать его с помощью дыхательных практик, музыки, ароматических биокатализаторов или добавок вроде фенибута, мухомора или экстракта виноградной косточки. Мы говорили о том, как важно не только пережить психоделический опыт, но и интегрировать его через психотерапию, дневники инсайтов и осознанные действия в послесвечении. Микродозы открывают путь к созерцанию искусства и природы, средние дозы усиливают разные практики, а высокие — погружают в шаманические глубины, где можно встретиться с самим собой настоящим. Музыкальные джемы на природе и походы на места силы

добавляют социальный и духовный контекст, позволяя соединить внутренний мир с внешним.

Ключ к успеху — это осознанность и дисциплина. Псилоцибин не сделает работу за вас. Он лишь открывает двери, но шагать через них, разбираться с тенями, выстраивать новые паттерны мышления и поведения — ваша задача. Курсы с ноотропами, ингибиторами МАО, церебролизином или эутропофлавином помогают продлить нейрогенез и закрепить трансформацию, но без активной работы с КПТ, ДПТ или Юнгианским анализом - эффект может остаться лишь ярким воспоминанием. Бед-трипы, как бы пугающе они ни звучали, тоже часть пути — они вскрывают подавленное, позволяя очиститься и обрести лёгкость.

Мои грибные откровения — от связи мелкой моторики с нейрогенезом до понимания архетипов и псевдо-воспоминаний — это лишь вершина айсберга. Каждый из вас найдёт свои инсайты, свои ответы, свои пути. Грибы учат нас не только видеть свет внутри, но и принимать тьму, чтобы через неё прийти к целостности. Они напоминают, что жизнь — это не про избегание боли, а про её осмысление и преобразование.

Эта книга — приглашение к исследованию. Не следуйте слепо моим рецептам, а создавайте свои. Слушайте грибы, слушайте себя, уважайте их силу и свои границы. Пусть ваш путь будет осознанным, смелым и наполненным светом. И помните: истинная трансформация начинается там, где заканчивается страх перед самим собой.



Поддержать исследования автора:

USDT (ERC20)

0x57A2415B3341C70bc56075B6D579C46D9b323073

USDC (ERC20)

0x57A2415B3341C70bc56075B6D579C46D9b323073

BTC

bc1q9ypxl5tv85cpt0kdjcr3xcf5wjzv85k8f3rck

ETH

0x57A2415B3341C70bc56075B6D579C46D9b323073

TON

UQBV3ZAwN_qPvVZJIMqyg7CwG5vcpMV3oKTSwuHLWeaqj-Zn